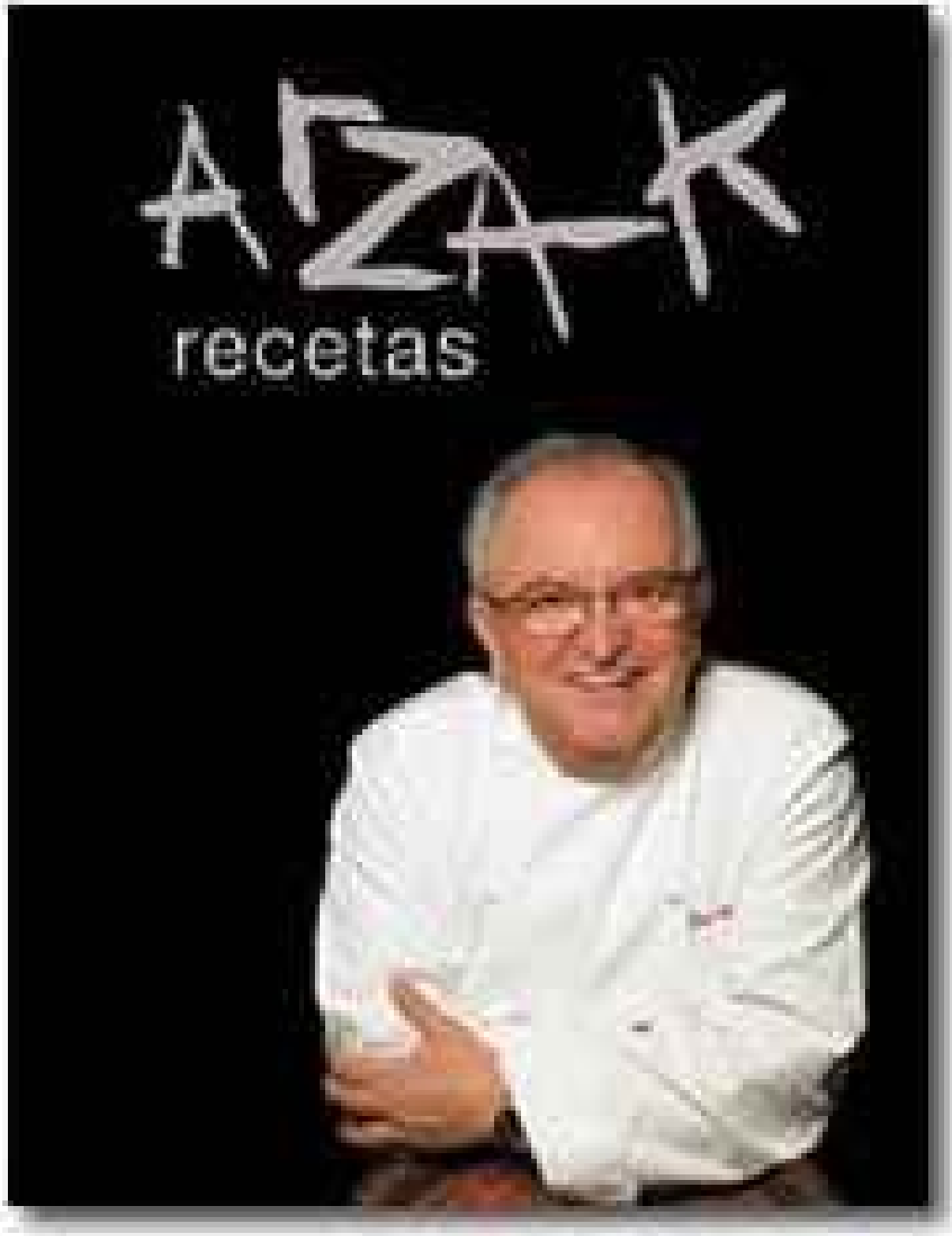
ATAK

recetas



ÍNDICE DE ARZAK

Alcachofas fritas con berberechos, jamon y vinagreta de pavo
Anchoas marinadas a la sidra con vinagreta de guindillas y coco
Anchoas a la plancha con melón y vinagreta ligera de aceitunas verdes y pepinillos
Arroz con leche caramelizado y piña a la plancha
Arroz cremoso marinero con salmonetes a la plancha
Bacalao con pisto de berenjena y salsa de aceituna negra
Bacalao con sus kokotxas en crema ligera de patata y pimiento verde
Bizcocho integral con frambuesas y pesto dulce con albahaca y piñones
Bizcocho ligero con frutas asadas y sopa de chocolate blanco
Brocheta de pavo y tomatitos al cilantro con sopa de yogur y pepino
Calabacines rellenos de carne, setas y pistachos con salsa de maices crujientes
Calamar grande a la plancha y encebollado con vinagreta tibia de cebollino y pistachos
Callos con puré de coliflor y migas crujientes
Canelones rellenos de morros de ternera con crema ligera de patata zanahoria y apio
Canutillos fritos rellenos de nata con fruta de la pasión, piña y salsa de naranja
Carpaccio de ternera con crema de membrillo y vinagreta agridulce
Carrilleras de ternera a la vainilla con patata y piña
Castañas con anises, mousse de chocolate blanco y almíbar de hierbaluisa
Caviar pobre de berenjenas con anchoas en salazón y huevo roto
Cerezas salteadas con vainilla, cardamomo, crema de yogur y queso
Chuleta de carne roja a la parrilla con emulsión de hongos y guindillas verdes
Chuletillas de cordero lechal con cuscus y verduras confitadas
Cigalitas con ciruelas, pimiento rojo y bacon con vinagreta de cebollino
Cítricos con dulce de leche ligero
Cochinillo confitado con su jugo a la naranja sanguina y plátano frito
Codillo glaseado con sopa de calabaza, pepinillos, y menta
Codornices con pimientos morrones y su salsa agridulce al vino tinto y tomillo
Conejo escabechado con hortalizas de invierno
Corcón en salazón ligera con láminas de compota de frutas y salsa de tamarindo
Costillar de cordero a la miel de romero con frutos picantes
Crema caramelizada con frutas estivales (melón, melocotón y ciruela)
Crema fina de lentejas con queso de cabra, foie gras, calabaza y yema trufada
Crêpes de salmón ahumado con salsa de yogur y naranja

Cuajada de foie gras con mango y maices crujientes
Cuajado de espárragos y gambas con bacalao ahumado y vinagreta de pasas y jengibre
Ensalada de lengua de cerdo ibérico con langostinos a la vinagreta balsámica
Ensalada de pato confitado con puerros y mostaza a la antigua
Ensalada de pochas y codornices con guindillas dulces
Ensalada de pulpo con patata confitada al alioli ligero de frutas y pimentón dulce
Ensalada templada de sesos con avellanas y cigalitas a la vinagreta de salmón ahumado y mostaza
Entrecot de buey con flores de sal, salsa de pimiento arnarillo y patatas avainilladas
Espárragos blancos en dos texturas, con crema espumosa de queso fresco y aceituna negra
Espárragos con mahonesa de trigueros y picadillo de aceituna negra
Fresas en infusión al vinagre balsámico con yogur cremoso especiado
Fresones a la pimienta verde con jugo de citricos y flan de nata
Foie gras a la plancha sobre salsa de pomelo y miel con mermelada especiada de frutas
Gambas al ajillo y ajo blanco con granizado de sandia
Gazpacho de sandia con gambas maceradas fritas y pan crujiente
Gazpacho de tomate asado con mejillones y verduras escabechados
Gazpachuelo tibio de carabineros y rape con almendras
Guisantes tiernos con huevo escalfado y tacos de bacalao frito
Higos a la plancha con riñones, queso del Roncal, tocino crujiente y vinagreta de cacahuetes
Hojas de remolacha rellenas de morcilla de verduras y manzana con vinagreta de pomelo
Hongos en dos texturas con crema de ajo y yema
Lasaña de txangurro con mahonesa de hierbas y pimienta verde
Lenguado a la plancha con cogollo y jugo de carne
Lenguado en jugo de chirlas a la sal con sésamo, nueces de macadamia y hortalizas salteadas
Lomo de cabrito con mojo especiado a la menta y mollejas salteadas
Lomo de corzo a las hierbas con puré de alubias blancas y alubias negras fritas
Lomo de dorada con avellanas, camarones y vinagreta de acelgas
Magret de pato con salsa de fruta de la pasión y "panaderas" con manzana
Marmitako de chipirones y chalotas confitadas
Mejillones al vapor con patata y alioli al huevo con puré de manzana y membrillo
Melocotones asados con helado de vainilla y salsa de frambuesas con vino tinto y pacharán
Mendreska de bonito del norte con compota de cebolla y ciruelas

Mendreska de bonito del norte con salsa de choriceros y melocotón al aroma de hierbaluisa
Menestra primaveral de cordero con frutas, verduras y setas
Merluza en salsa verde y vinagreta de almejas salteadas con polvo de jamón
Mero al horno con endibias, salsa de zanahoria y coco
Milhojas de atún y piquillos con calabacin, tomate y vinagreta ligera de cerezas
Moras con merengue gratinado con salsa de menta y limón
Natillas de chocolate con nata y citricos
Oronjas (Amanita caesarea) con langostinos y vinagreta de almendras
Ostras con cardo rebozado en pistachos y crudo
Pasta con bogavante, verduras y salsa de vino tinto
Pastel de kabrarroca con pasta crujiente y vinagreta de sésamo
Pastelitos de bizcocho de chocolate con coquitos de Brasil y sopa de piña
Patata rellena de ropa vieja con crema de cocido y berza frita
Pato azulón asado a la naranja y otros citricos con chips de plátano macho
Pechuga asada de pato salvaje con puré de brécol y orejanes salteados
Pechuga de pavo a la saja con salsa picante, aguacate y anacardas fritos
Pera a la plancha con mousse ligera de tofe a la vainilla y salsa de chocolate negro
Pez de San Pedro confitado en tocino ibérico con ajos, calabaza y cecina crujiente
Pichón asado con pera, salsa de Oporto y regaliz
Pincho de chipirón y tomate seco con cebolleta tierna sobre tosta aliñada
Pollo de caserio asado con ñoquis de patata y ensalada
Rape envuelto en bacon con guisantes tiernos, sisas y patatitas
Rape salteado al estragón con pochas blancas y verduras
Rollitos de pollo de caserio con salsa de pomelo rosa y carabineros escabechados
Salmón a la sal con anacardos y vinagreta anisada de limón, y habas
Salmón de Noruega marinado con ensalada de espinacas crudas y vinagreta de trufa
Salmón en salazón con melón, salsa de lima y jengibre con cecina crujiente
Sardinas asadas con verduras, frutas de verano y vinagreta de agraz verjus
"Solomillo" de atún rojo con briñones y salsa de ñoras
Solomillo de cerdo ibérico en crema de leche y ajos con ensalada de primavera
Sopa cremosa de chufas y coco con torrijas caramelizadas
Sopa de castañas con carrilleras de cerdo ibérico envueltas en lechuga
Sopa de chalotas, yema, jamón de pato y gratinado de parmesano
Sopa de espárragos blancos con mejiliones de roca, espárragos verdes fritos y crujientes al regaliz
Sopa de garbanzos con ostras, tocineta ibérica y puerro frito

Sopa de rabo de buey con patatas panadera
Talo de txangurro con sopa de verduritas y vermú al azafran
Tarta tatin de plátano con salsa cremosa de limón y canela
Tartaleta de queso de cabra con fruta de la pasion, con salsa de poleo y tomillo limón en infusión
Tartar de salmón fresco y ahumado con víchyssoise y espárragos verdes
Tempura de verduras con salsa de porrusalda al hinojo y regaliz
Tocino de cerdo ibérico con navajas en sopa de lechuga y lima
Tomate relleno de queso ahumado y vinagreta de nuez con cecina crujiente
Torrijas de vino tinto con sopa de coco y corteza de citricos
Tortillitas de patata con cebolla sobre chips y tomate al orégano
Verduras a la brasa con bacalao confitado y vinagreta de pasas y piñones
Vichyssoise con bacalao en láminas y picadillo de pimientos rojos
Vieiras salteadas con patatas al pimentón, vinagreta de hinojo y puerros

ALCACHOFAS FRITAS
CON BERBERECHOS, JAMÓN Y VINAGRETA DE PAN

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el salteado de berberechos:
200 grs. De berberechos
4 alcachofas
3 cucharadas de aceite de oliva
cebollino picado
una hoja de salvia
el zumo de un cuarto de limón
4 alcachofas
1 dl. De aceite de oliva
sal.
Para la vinagreta de pan:
100 grs. De pan
5 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre de sidra
el zumo de media naranja
sal
Además:
100 grs. De jamón ibérico cortado un poco grueso y aceite para freír, así como perejil picado.

ELABORACIÓN:
Para el salteado de berberechos:
Limpia y deshoja las alcahofas, retirando las hojas exteriores y dejanddo solo los corazones. Cuece en agua con sal el zumo de limón y la salvia. Cuando estén tiernas las alcachofas, se retiran del fuego y se trituran junto con el cebollino, pasándolo después por un chino fino; si es necesario aligerar la salsa, agrega un poco más del caldo de cociión. Saltea los berberechos en una sartén e incorporar su carne a la salsa anteriormente elaborada, en la que los calentaremos unos instantes. Sazona.
Para las alcachofas fritas:
Una vez limpias y deshojadas las alcachofas tal y como hicimos para la salsa, trocéalas y fríelas a fuego medio con el aceite y con mucho cuidado de que no se quemen. Sazona. Es conveniente empezar la fritura con el

aceite frío y procurar que, en ningún caso, llegue a alcanzar una temperatura muy elevada.
Para la vinagreta de pan:
Corta el pan en rodajas finas. Tuéstalas en el horno o en una plancha. Tritura, mezcla el resto de ingredientes y añade el pan tostado y pulverizado.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Corta el jamón en tiras. Coloca en un plato los berberechos con la salsa correspondiente, situando de forma caprichosa las alcachofas frítas. Aliña los berberechos y las alcachofas con la vinagreta de pan. Fríe las tiras de jamón hasta que estén crujientes y disponlas sobre el conjunto del plato. Espolvorea por encima con el perejil picado.

SI NO ENCUENTRAS:
Berberechos: usa mejillones poequeños u otro tipo de molusco.
Cebollino: sustitúyelo por perejil
Salvia: puedes prescindir de ella
Jamón Ibérico: emplea jamón de cerdo blanco.

MIS TRUCOS:
Para que no se ennegrezcan las alcachofas, antes de su cocción o de freírlas, es conveniente ponerlas en un recipiente con agua fría y el zumo de medio limón, no más, porque sino quedan excesivamente aciduladas. Es preferible que estén un poco oscuras a que la acidez estropee su sabor natural.
Hay un truco infalible cuando se trata de cocerlas en agua y que no ennegrezcan apenas, sin añadir limón o harina al agua. Consiste en no echarlas todas de una vez. Al incorporarlas por tandas, el agua no cesa de hervir, ya que al parecer, cuando se enfría el agua es cuando más fácilmente se oxida esta hortaliza.
El berberecho se puede comer crudo o a la plancha. Hay una técnica para abrirlos en crudo que nos explicaba así el inolvidable Jorge Victor Sueiro: "Se elige uno grande y se aprieta por sus conchas enter el pulgar y el índice de la mano derecha. En los mismos dedos de la otra mano, se tiene otro berberecho, de modo que los ápices de las conchas se junten en una cruz. El de la mano derecha, actúa de abridor girándolo, muy apretado, como palanca sobre los ápices del otro".

ANCHOAS MARINADAS
A LA SIDRA CON VINAGRETA DE GUINDILLAS Y COCO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 6 personas:
1kg. De anchoas
1 cucharadita de ajo picado
1 cucharadita de pimiento verde muy picado
1 dl. De vinagre de sidra
1 vaso de sidra
½ de agua
1 cucharadita de pulpa de maracuyá
1 dl. De aceite de oliva virgen
6 guindillas dulces en vinagre
30 grs de coco rallado
perejil picado
sal gorda y fina
Además:
3 tortillas de maíz (que se pueden comprar ya hechas), pasadas por la plancha con un poco de aceite y un toimate escaldado, pelado, despepitado y triturado aliñado con aceite, sal y tomillo.

ELABORACIÓN:
Limpia bien las anchoas de cabeza, tripas y espinas, dejando solo los lomos (recorta también las barbas laterales). Cubre las anchoas con sal gorda y déjalas así durante tres horas. Pasado este tiempo, limpialás. Pon en un recipiente el ajo picado, el pimiento verde, el vinagre de sidra (reservando 4 cucharadas), el vaso de sidra, el agua y la pulpa de maracuyá. Deposita allí las anchoas sazonadas y limpias, y deja macerando de 3 a 5 horas en sitio fresco. Transcurrido ese tiempo, saca las anchoas de la marinada. Haz una vinagreta con el resto del vinagre de sidra, el aceite de oliva virgen y las guindillas picadas, añadiendo al final el coco rallado, así como el perejil y la sal fina. Aliña con esta vinagreta las anchoas en el momento de servir.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Corta las tortillitas en rectángulos y ponlas sobre cada plato, montando sobre las mismas los lomos de anchoas (cortados por la mitad), así como

el tomate triturado y aliñado. Añade alrededor de los pinchos un poco de vinagreta de guindillas y coco.

SI NO ENCUENTRAS:

Vinagre de sidra: puedes usar otro tipo de vinagre
Maracuyá: usa en su lugar zumo de limón
Aceite de oliva virgen: utiliza aceite de oliva
Coco: prescinde de él.
Tortillitas de maíz: se sustituyen por rebanadas de pan de molde tostadas.
Tomillo: puedes aromatizar con perejil

MIS TRUCOS:

Hay una forma de marinar las anchoas, o mejor dicho, de hacer un escabechado instantáneo, que me parece particularmente gustosa: Una vez limpias las anchoas (quitadas cabeza y tripas), se escaldan durante unos segundos en agua hirviendo con sal. Después se abren las anchoas y se sacan los lomos. Se depositan en una bandeja amplia sobre la que se vierte un refrito con ajos, pimiento verde y rojo bien picados y vinagre. Esta fórmula la inmortalizó un bar donostiarra tristemente desaparecido: el Negresco.
El tamaño de la anchoa es vital para cada tipo de preparación: así, las más pequeñas resultan adecuadas (sin espinas) pàra revueltos o tortillas. La anchoa entre pequeña y mediana es la que se puede hacer frita y, si es un poco mayor, abierta, sin espina central y rebozada (basta freír unos instantes por cada lado para que quede jugosa). Las más grandes son las que admiten guisos en cazuela, como las encebolladas con vino blanco o vinagre.

ANCHOAS A LA PLANCHA
CON MELÓN Y VINAGRETA LIGERA DE ACEITUNAS VERDES Y PEPINILLOS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las anchoas a la plancha:
Una docena y media de anchoas de tamaño mediano
6 cucharadas de aceite de oliva
2 dientes de ajo
2 trocitos de guindilla roja picante
agua fría y sal
Para el melón:
½ melón
½ copa de vino de Oporto
el zumo de medio limón
Para la vinagreta:
½ dl de aceite de oliva virgen extra
4 cucharadas de vinagre de sidra
50 grs de aceitunas verdes
40 grs de pepinillos encurtidos
1 cebolleta fresca
unas hojas de hinojo en rama y sal
Además:
Unas ramitas de hinojo fresco

ELABORACIÓN:
Para las anchoas a la plancha:
Quita las cabezas y tripas de las anchoas y límpialas con agua fría. Si son hermosas, quita ta,bién la espina central y deja cada una en dos lomos. Sécalas con un paño limpio y seco. Sazónalas. Aparte, calienta el aceite correspondiente con los ajos (pelados y cortados en láminas finas) y la guindilla. Cuando los ajos estén dorados pero sin que se quemen, se retiran y se deja enfriar ese aceite. Poco antes de pasar por la plancha pinta con este aceite de ajos y guindilla las anchoas y déjalas unos minutos en reposo.
Para el melón:

Quita todas las pepitas y la piel del melón, recuperando sus jugos. Córtalo en tacos rectangulares, del tamaño de los lomos de las anchoas. Mezcla el jugo que haya soltado con el vino de Oporto y el zumo de limón, depositándolo en un bol hermoso. Introduce allí los tacos de melón y deja en maceración al menos media hora. Después, sácalos y pásalos por una plancha caliente hasta que estén dorados por ambos lados.

Para la vinagreta:

Mezcla los ingredientes líquidos, batiéndolos pero sin llegar a la emulsión. Añade las aceitunas verdes, los pepinillos, la cebolleta y el hinojo en rama, todos ellos picados muy finos. Mezcla todo bien, sazona y mantenlo en un sitio tibio.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pasa por una plancha o sartén antiadherente muy caliente los lomos de anchoa ya aliñados. Dale vuelta y vuelta.

Coloca como base en un plato,los tacos de melón hechos a la plancha y sobre ellos los lomos de anchoa aún calientes. Salsea con la vinagreta tibia. Decora con una ramita de hinojo en cada plato

SI NO ENCUENTRAS:

Vino de Oporto: usa otro vino dulce
Aceite de oliva virgen extra:utiliza aceite de oliva
Vinagre de sidra: usa cualquier otro tipo de vinagre
Hinojo: sustitúyelo por perejil

MIS TRUCOS:

El tamaño de la anchoa es muy importante en cada tipo de preparación. Así, las más pequeñas, en las que apenas es perceptible la espina central, son ideales para tortillas o revueltos.

En el caso de que sean algo mayores, se pueden hacer en tortilla, retirando la espina centra, las barbas y fileteándolas. La anchoa frita, también es convenoente que sea pequeña de tamaño, pero algo mayor. Las anchoas de tamaño medio, son idoneas para rebozar y las más grandes, para guisar.

Como es el caso de las elaboradas al papillote, una elaboración tipica donostiarra, netamente popular y marinera que, lejos de hacerse sudadas en el horno en un envoltillo ignífugo (como puede indicar su nombre), se hacen en cazuela con profusión de cebolla, puesta en capàs y alternada con la anchoa.

ARROZ CON LECHE
CARAMELIZADO Y PIÑA A LA PLANCHA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el arroz con leche:
110 q de arroz,
80 g de mantequilla,
1 palo de canela,
1 litro y medio de leche,
70 g de azucar,
corteza de limón,
1 cucharada de azúcar moreno mezclado con otra cucharada de canela en polvo para espolvorear y requemar
Para la piña a la plancha:
150 a de piña natural,
1 nuez de mantequilla,
unas gotas de zumo de lima,
una cucharada de zumo de pomelo rosa,
unos granos de pimienta verde
Además:
Hierbabuena o menta fresca (opcional)

ELABORACIÓN
Para el arroz con leche:
Pon al fuego una cacerola con la leche hasta que hierva. Después añade la canela y el arroz, removiendo con una cuchara de madera durante al menos dos horas y media a fuego muy lento hasta que el arroz esté muy cremoso. Pasado este tiempo, agrega la mantequilla y el azúcar y revuelve hasta diluirlos. Se deja hacer 10 minutos más, sin dejar de remover. Retira el palo de canela y la corteza de limón
Para la piña a la plancha:
Pela y corta la piña, quitándole el troncho central, en forma de rectángulos de unos 3 cm de grosor. En una plancha caliente con un poco de mantequilla pasa los trozos de piña, que deben dorarse uniformemente. Mezcla en un bol el resto de los ingredientes y aliña con este líquido la piña ya hecha a la plancha, justo antes de servir.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Sirve en un plato el arroz, espolvoreando por encima canela en polvo y azúcar, pasa a continuación una pala de quemar por encima hasta que se caramelice. En un costado del plato dispón la piña hecha a la plancha y aliñada. Espolvorea por encima con la menta o hierbabuena picada si se desea.

Si NO ENCUENTRAS
Azúcar moreno: emplea azúcar blanco
Pala de quemar: puedes suplirla por el gratinador del horno
Piña natural: usa en su lugar piña en lata o manzana ácida
Zumo de lima: utiliza zumo de limón
Pomelo rosa: emplea pomelo de piel y pulpa amarilla que es algo más amargo
Pimienta verde: se puede sustituir por pimienta blanca en grano

MIS TRUCOS:
Es conveniente que la corteza de limón que se añade a la elaboración del arroz con leche no lleve apenas la parte blanca que tiene entre la piel y la pulpa para que no amargue al cocerla. Cuando sobra arroz con leche, hay un aprovechamiento muy interesante y suculento. Se trata de elaborar con él unas croquetas. Para ello, el arroz con leche debe estar muy frio y algo compacto para poder moldearlo, pasándolo por huevo y pan rallado. Una vez fritas y escurridas las croquetas sobre papel absorbente, espolvorea por encima con azúcar glas. Se puedo acompañar de una típica compota navideña tibia
Para hacer un helado con el arroz con leche basta con trituitarlo (mejor en una Thermomix), añadiendo un poco de nata y jarabe o almibar ligero y triturar, siguiendo los consejos del fabricante de la sorbetera.

ARROZ CREMOSO MARINERO
CON SALMONETES A LA PLANCHA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el arroz cremoso:
180 grs. De arroz bomba
1 cebolla pequeña
2 ajos picados
1 pimiento verde
200 grs. De mejillones (previamente abiertos, blanqueados en agua con sal)
una copa de vino blanco seco
¾ L. de caldo o fumet de pescado
unas hebras de azafrán
6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
perejil picado
sal y pimienta
Para los salmonetes:
4 salmonetes de 250 grs. Cada uno
3 cucharadas de aceite de oliva
sal de Maldon
Además:
Unas hojas de perejil frito

ELABORACIÓN:
Para el arroz cremoso:
Pon el aceite de oliva al fuego en una cazuela. Añade la cebolla y el pimiento verde, los dos muy picados y déjalo pochar a fuego lento hasta que estén muy blandas ambas hortalizas. Agrega los ajos picados y deja hacer un par de minutos más. Añade entonces el arroz y remueve un par de minutos. Agrega el vino y cuece hasta que se evapore. Añade la carne de los mejillones picados y echa poco a poco (Cazo a cazo) el caldo. El arroz debe estar siempre cubierto por un poco de caldo. A los 10 min. De cocción, añade el azafrán disuelto en un poco de caldo. A los 15 min. De cocción, agrega el aceite de oliva virgen extra, remueve con una cuchara de madera y salpimenta. Saca del fuego, tapa la cazuela y deja en reposo uno o dos minutos. Añade el perejil picado al final de todo.
Para los salmonetes:

Desdespina los salmonetes y filetéalos. Pon a fuego vivo una sartén con aceite de oliva y dos lomos de cada salmonete para que se hagan unos instantes por cada lado.Debe quedar poco hecho. Repite la operación con el resto de los salmonetes. Sazonalos al sacarlos del fuego con la sal de Maldon o sal gema.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca el arroz cremoso en un costado del plato, esparciéndolo de forma caprichosa. Recostado sobre el mismo y en un costado, situa los lomos del salmonete calientes y sazonados. Coloca encima unas hojas de perejil frito.

SI NO ENCUENTRAS:

Arroz bomba: puedes suplirlo por otro tipo de arroz.
Fumet de pescado: emplea agua en su lugar
Aceite de oliva virgen extra: usa aceite de oliva
Sal de Maldon: usa sal común.

MIS TRUCOS:

El caldo o fumet de pescado se puede hacer con las cabezas y raspas de los salmonetes y con el agua de los mejillones debidamente colados y no muy cocidos, ya que sino se concentra excesivamente.
Para sacar los filetes de los salmonetes se utiliza un cuchillo fino y muy afilado. Debe retirarse la espina central y las pequeñas espinas laterales utilizando para ello unas pinzas y hay que ser muy minucioso en esta operación para retirar todas las espinas del pescado.
Los salmonetes más pequeños son adecuados para freírlos enteros. Los de mayor tamaño se pueden hacer al horno, en papillote o en lomos desespinados.
Es aconsejable comprarlos con escamas, ya que al desescamarlos su coloración se vuelve más viva y puede facilmente engañarnos. Entre los mejores salmonetes se encuentran los llamados "ojo de perdiz" que poseen, como su nombre indica, una mancha más oscura que rodea los ojos.

BACALAO CON PISTO
DE BERENJENA
Y SALSA DE ACEITUNA NEGRA

DE Arzak

INGREDIENTES:
4 lomos de bacalao de 350 grs. Cada uno
1 berenjena sin pelar
1 calabacín con su piel
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 tomates pelados, despepitados y rallados
1 pimiento morrón rojo asado, pelado y cortado en taquitos.
8 cucharadas de aceite de oliva
1 cacito de agua
sal, pimienta y una ramita de tomillo fresco

Además:
40 grs. De aceitunas negras picadas, maceradads en cuatro cucharadas de aceite de oliva virgen y unas gotas de limón

ELABORACIÓN:
Una vez desalado el bacalao se coloca en una plancha caliente añadiendo dos cucharadas de aceite, haciéndolo por los dos lados como máximo un par de minutos. Por otra parte, calienta el resto del aceite en la cazuela. Pica el ajo muy fino, así como la cebolla y la berenjena, y el calabacín en tacos, conservando en estos dos últimos su piel, y saltea a fuego vivo durante unos instantes. Reduce el fuego tapando la cazuela. Déjalo así, a fuego lento durante 10 minutos, después echa los tomates, el pimiento y el tomillo y deja hacer otros cinco minutos, añadiendo el cacillo de agua. Comprueba el punto de sal y añade un poco de pimienta. Coloca los lomos de bacalao encima de este pisto y deja que dé tan solo un hervor.
FINAL Y PRESENTACIÓN:
Retira el bacalao manteniéndolo al calor. Escurre el pisto y colócalo sobre el plato y sobre el mismo coloca el lomo de bacalao caliente. Bate el picadillo de aceitunas negras con aceite y limón, sin llegar a emulsionar del todo. Salse por encima del lomo con esta salsa.
SI NO ENCUENTRAS:

Tomillo fresco: puedes utilizar tomillo seco en menor cantidad o una ramita de perejil.
Pimiento rojo morrón: puedes emplear pimientos verdes, en cuyo caso no tendrás que asarlos previamente.
Bacalao en salazón de suficiente calidad: puedes sustituirlo por bacalao fresco, añadiendo un poco más de sal al plato.
La berenjenas: se pueden sustituir por setas, bien de cultivo o silvestres, ya que, al guisarlas las berenjenas recuerdan vagamente al sabor de las setas.

BACALAO CON SUS KOKOTXAS

EN CREMA LIGERA DE PATATA Y PIMIENTO VERDE

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 6 personas:

Para el bacalao y susu kokotxas al pil pil:
4 lomos de bacalao en salazón, con piel y sin espinas de unos 180 grs. Cada uno.
200 grs. De kokotxas de bacalao en salazón
4 dl. De aceite de oliva
1 dl. De agua
1 ajo picado
abundante agua fría para desalar y sal

Para la crema ligera de patata y pimiento verde:
500 grs. De pimientos verdes
200 grs de bacalao (mejor de la cola)
2 dientes de ajo
una patata hermosa
2 dl. De aceite de oliva
¼ L. de agua
2 cucharadas de perejil picado
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 dl. De caldo de pescado

Además:
Perejil picado
Unas lonchas finas de remolacha
Aceite para freír.

ELABORACIÓN:

Para el bacalao y susu kokotxas al pil pil:
Tras su oportuno remojo en agua, tanto el bacalao como las kokotxas, se secan bien. Se recortan las barbas de las kokotxas y se les quitan las espinas que pudieran tener. Pon en frío a calentar el aceite de oliva con el ajo picado, así como los lomos de bacalao. Haz un par de minutos por cada lado. Saca los lomos y mantenlos en sitio bién caliente. Añade las kokotxas. Deja hervir lentamente moviendo la cazuela en vaivén. Cuando empiecen a soltar la gelatina emulsionadora, añade, poco a poco el agua.

Fuera del fuego, liga con igual movimiento de vaivén. Sigue calentándolas al fuego pero cuidando que no llegue a hervir. Coloca de nuevo en la cazuela los lomos de bacalao. Comprueba el punto de sal y reserva al calor.

Para la crema ligera de patata y pimiento verde:

Corta los pìmientos verdes en juliana y póchalos en el aceite de oliva a fuego lento para que no pierdan color. Después, escurre toda la grasa y ponlo en una sartén o cazuela al fuego. Añade la cola de bacalao, la patata picadita y el ajo laminado. Rehógalo todo junto. A continuación, cúbrelo con el agua y déjalo cocer a fuego lento hasta que la patata esté muy blanda (unos 45 min.) Transcurrido este tiempo, tritura todo, cuélalo por un chino fino, añade el caldo si es preciso y liga con el aceite de oliva virgen. Agrega al final el perejil picado.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Fríe las láminas de remolacha a fuego vivo con aceite.Escurre bien. Pon unas cucharadas de la crema de patata y pimiento verde en la base del plato y, sobre ella dispón las kokotxas y el bacalao con su salsa por encima. Decora con las láminas de remolacha fritas y espolvorea por encima el perejil picado.

SI NO ENCUENTRAS:

Kokotxas de bacalao en salazón: úsalas frescas
Aceite de oliva virgen extra: usa aceite de oliva
Caldo de pescado: emplea simplemente, agua
Remolacha: emplea otra hortaliza, berenjena, calabacín...

MIS TRUCOS:

Si compras bacalao desalado, aguantará en el frigorífico lo mismo que el bacalao fresco, pudiéndose congelar de la misma forma que si fuera fresco.

El bacalao conviene adquirirlo en tiendas especializadas para que la calidad del mismo sea alta y siempre homogenea. Se pueden sustituir las kokotxas en salazón por las frescas, en cuyo caso se procede de igual forma, salvo el remojado previo, y sazonándolas con más generosidad.

El remojo del las kokotxas de bacalao en salazón es similar al de otras partes del mismo, si bien el tiempo, lógicamente, se acorta. Hay que tenerlas unas 24 horas en agua fría, dentro del frigorífico cambiándolas tres veces de agua.

A las kokotxas, ya sean de merluza o de bacalao, una vez ligadas, conviene moverlas lo menos posible, pues son muy frágiles y tienden a romperse.

Es importante que una vez emulsionada la salsa pil pil, no vuelvas a calentarla a fuego directo, ya que si hierve, se corta la salsa y es preciso volver a montarla.

Es preferible calentarla durante unos instantes, con cuidado de que no se seque, en un horno o gratinadora.

BIZCOCHO INTEGRAL
CON FRAMBUESAS Y PESTO DULCE CON ALBAHACA Y PIÑONES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES

Para el bizcocho:

20 grs. De sésamo tostado
100 grs. De azúcar
65 grs. De yemas
60 grs. De harina integral
170 grs. De claras de huevo

Para el pesto dulce:

Unas hojas de albahaca
40 grs. De azúcar
30 grs. De piñones
20 grs. De queso Parmesano
unos granos de sal gorda
una pizca de ajo
un decilitro de aceite de girasol

Además:

150 grs. De frambuesas
1 cucharada de mermelada de frambuesa
1 copa de licor dulce
1 cucharada de piñones
1 cucharada de agua

ELABORACIÓN

Para el bizcocho:

Mezcla el sésamo con 50 grs. De azúcar, añadiendo también las yemas y unos 40 grs. De las claras. Por otra parte monta con 130 grs. De claras y el resto del azúcar a punto de nieve. Añade con cuidado a la preparación anterior, agregando la harina y mezclando todo perfectamente.
Hornea esta preparación extendida sobre una placa de horno (mejor en silpat) a 180º entre 5 y 7 min., según el grosor. Transcurridos éstos, saca del horno y corta en trozos rectangulares.

Para el pesto dulce:

Machaca en un mortero la sal, el azúcar con la albahaca y la pizca de ajo. Después añade los piñones
Y el Parmesano y sigue majando. Agrega por último el aceite, batiéndolo todo y ligándolo, siempre en frío.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pon a calentar el agua con la cucharada de salsa de frambuesas. Cuando hierva, retira del fuego y reserva.
Pinta los bizcochos con el licor, emborrachándolos. Limpia las frambuesas y colócalas, una vez secas, encima del bizcocho. Píntalas con la mermelada aligerada y coloca en el plato. Dispón alrededor del mismo unas cucharadas del pesto dulce y decora el plato con los piñones.

SI NO ENCUENTRAS:

Sésamo: prescinde de él.
Albahaca: utiliza menta o hierbabuena
Piñones: usa cualquier otro fruto seco
Queso Parmesano: usa cualquier otro queso curado
Frambuesas: utiliza fresas o cualquier otro fruto rojo.

BIZCOCHO LIGERO
CON FRUTAS ASADAS Y SOPA DE CHOCOLATE BLANCO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el bizcocho:
220 grs. De azúcar
110 grs. De harina
8 huevos
80 grs. De mantequilla
Para la sopa de chocolate blanco:
150 grs. De chocolate blanco
2 dl. De leche
1 dl. De nata líquida
una rama de vainilla
Para las frutas:
150 grs. De frutas variadas: kiwi, fresas, piña, sandía uvas...
una pizca de mantequilla
zumo de medio limón
2 cucharadas de azúcar

ELABORACIÓN:
Para el bizcocho:
Separa las claras de las yemas. Monta con una varilla las claras a punto de nieve (merengue). Bate las yemas y el azúcar al baño María hasta que adquiera volúmen y un color blanquecino. Añade la mitad del merengue y bate. Mezcla cuidadosamente la harina previamente tamizada (reserva una pizca para untar el molde), metiendo aire con la espátula. Añade la mantequilla (reservando un poco) a punto de pomada y el resto del merengue,, sin trabajar, mezclando con sumo cuidado.
Hornea en moldes individuales untados con mantequilla y una pizca de harina a 180º, dependiendo el tiempo del tamaño del molde (entre 8 y 10 min.)
Para la sopa de chocolate blanco:
Hierve la leche con la nata con el contenido de las vainas de vainilla (hay que rascarlas bien) Añade el chocolate picado, derritiéndolo a fuego lento. Una vez que la crema esté homogénea, reserva en un sitio frío.
Para las frutas:

Pela y limpia las frutas, quitando las cortezas, rabos, pepitas o pellejos...Trocea el kiwi, la piña y la sandía. Parte las fresas por la mitad. Haz las frutas a la plancha con un poco de mantequilla, solo unos instantes por cada lado. Alíñalas con la mezcla de zumo de limón y azúcar.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en el centro del plato el bizcocho. Empápalo por encima con la salsa de chocolate blanco y cúbrelo con las frutas a la plancha. Vierte alrededor más salsa de chocolate blanco.

SI NO ENCUENTRAS.

Chocolate blanco: usa chocolate negro
Nata líquida: usa solamente leche
Vainilla: se puede suplir con canela
Moldes individuales: usa un molde grande y después trocea el bizcocho.

MIS TRUCOS:

El horno es uno de los elementos más importantes en la repostería y en particular para hacer el bizcocho. Hay que tener sumo cuidado con la temperatura, porque, aunque muchos hornos modernos tengan ventilación uniforme, otros, los más vetustos, tienen unas partes más calientes que otras.
Por tanto, al existir diferencias entre la parte delantera y la trasera, y la superior y la inferior (que está más caliente), conviene colocar el molde en los estantes medios y darle la vuelta a mitad de la cocción, o sea, lo que está detrás, ponerlo delante, para conseguir una cociión más uniforme.
Es importante, una vez cocido el bizcocho, desmoldarlo sobre una rejilla. Es necesario darles vueltas mientras se enfría para que no se pegue a la rejilla.
Lo ideal, cuando se usan moldes grandes de unos 22 cm. De diámetro, es que sean de fondo movible y paredes flexibles, que se aflojan con mucha más comodidad.

BROCHETA DE PAVO
Y TOMATITOS AL CILANTRO
CON SOPA DE YOGUR Y PEPINO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las brochetas al cilantro:
300 grs de carne de pavo (pechuga o muslo, deshuesado)
12 tomatitos cereza
2 aguacates
adobo de cilantro (1 diente de ajo, una cucharadita de pimentón dulce, unos granos de pimienta rosa, una cucharadita de cilantro, 1 cucharada de vinagre de Jerez, sal y cuatro cucharadas de aceite de oliva)
Para la salsa de yogur y pepino:
1 yogur cremoso, tipo Griego
1 pepino pequeño
1 dl. De leche evaporada
2 cucharadas de aceite de girasol y sal
Además:
Unas ramitas de hinojo fresco.

ELABORACIÓN:
Para las brochetas al cilantro:
Corta el pavo en pequeños tacos regulares, lava los tomates y sécalos. Pela el aguacate y corta la pulpa en pequeños tacos, regulares y similares a los tacos de pavo. Prepara el adobo de la siguiente forma: machaca en un mortero los granos de pimienta y el cilantro. Añade el ajo y la sal. Cuando estén bien triturados, añade el pimentón y mézclaló bien. Agrega el aceite poco a poco sin dejar de remover hasta que quede una pasta cremosa. Por último, agrega el vinagre.
Unta con este adobo los tacos de pavo, los de aguacate y los tomatitos.Ensarta en una brocheta de forma alternativa los trozos de carne y las verduras.
Para la salsa de yogur y pepino:
Saltea con el aceite el pepino, previamente troceado, durante 3 o 4 min. Tritura, añade la leche y, por último, el yogur, sazona y bate todo perfectamente.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Asa las brochetas, bien en la brasa o en una sartén antiadherente, por ambos lador durante un par de minutos, hasta que el pavo coja color. Saca del fuego y retira la carne y las verduras de la brocheta donde están engarzados. Colócalos sobre el plato y a su lado, dispón una pincelada de la salsa. Decora con la hierba aromática.

SI NO ENCUENTRAS:
Pavo: puedes sustituirlo por lomo de conejo o pechuga de pollo
Tomatitos cereza: emplea taquitos de tomate
Pimienta rosa: se puede sustituir por pimienta negra
Cilantro o hinojo: emplea perejil en su lugar
Leche evaporada: usa leche fresca entera.

MIS TRUCOS:
Los elementos necesarios para elaborar yogur casero son la leche, los ferméntos lácticos y un lugar cálido y resguardado a temperatura cosnstante. Conviene hervir la leche previamente para evitar que otros bacilos ajenos a los del propio yogur, la dañen. Después se calienta a no más de 40º, para hacer el yogur, añadiendo los fermentos lácticos o cultivos. Éstos se pueden comprar en una farmacia o, más sencillo: utiliza como "madre" un yogur anterior que no sea ni aromátizado ni endulzado. Se pueden elaborar en una yogurtera, de las que hay diferentes modelos o en un sencillo aparato que se puede hacer en casa, por ejemplo, una simple caja de madera con puerta. Eso sí, que se cierre perfectamente. Se hace un orificio para introducir un cable conectándolo a una bombilla de al menos 60 vatios. Esa será la fuente de calor constante, unos 38º. También se puede elaborar en una olla a presión precalentada con agua, sin fuego y serrada herméticamente durante 4 o 5 horas o en el horno apagado con una bombilla pero de mayor potencia que las que traen de fábrica.

CALABACINES RELLENOS
DE CARNE, SETAS Y PISTACHOS CON SALSA DE MAÍCES CRUJIENTES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para los calabacines rellenos:
150 grs de carne de ternera
100 grs. De magro de cerdo
2 cebolletas
150 grs. De setas de Orduña o cualquier otra seta primaveral
2 ajos frescos
50 grs. De pistachos pelados y picados
3 calabacines grandes, sobre todo, largos
½ dl. De aceite de oliva
2 cucharaditas de queso Mascarpone
unas hojas picadas de albahaca
sal y pimienta.
Para la salsa de maíces:
6 cucharadas de aceite de maíz
50 grs de maíces tiernos cocidos
una cucharada de maíces cocidos y después fritos y crujientes
4 cucharadas de zumo de naranja
sal.

ELABORACIÓN:
Para los calabacines rellenos:
Pica las cebolletas finamente y póchalas lentamente con el aceite, reservando dos cucharadas. Cuando las cebolletas estén bien hechas, añade las carnes picadas rehogándolas perfectamente y, a continuación, la albahaca picada y salpimenta.
Deja que se haga todo unos 5 min. A fuego vivo. Por otra parte saltea brevemente las setas con el ajo fresco picado e incorpóralas a la preparación anterior. Agrega los pistachos y al final de la cocción (5 min. Más) el Mascarpone, merzclándolo muy bien. Deja reposar este relleno unos instantes.

Lamína finamente los calabacines con la piel, de arriba abajo en sentido vertical. Coloca las láminas, cortadas por la mitad superpuetas en forma de cruz. En el centro de esta cruz, coloca una cucharada del relleno y recoje los extremos de las láminas sobre sí mismas formando fardelitos.
Para la salsa de maíces:
Tritura los maíces cocidos con el resto de los ingredientes, salvo los maíces fritos. Y monta al calor, batiéndolo. Cuela y añade al final los maíces crujientes. La salsa debe quedar tibia.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Pon una plancha al fuego. Cuando esté caliente, añade el resto del aceite y haz a fuego vivo los fardelitos de calabacín rellenos. 2 o 3 min. Por ambos lados. Colócalos en el palto y salsea alrededor con la salsa de maíces.

SI NO ENCUENTRAS:
Cebolletas: utiliza cebollas
Ajo fresco: usa ajo seco en menor cantidad
Setas de Orduña: emplea setas de cultivo o champiñones
Queso Mascarpone: usa un queso blando, de nata
Albahaca: la sustituyes por perejil
Aceite de maíz: usa aceite de girasol.

MIS TRUCOS:
Un buen calabacín tiene que tener la piel brillante y sin manchas que pueden indicar que están "tocado". Elegirlos siempre " a peso" como los melones: Es decir, a igual volumen los que más pesen y sean más consistentes. Al tocarlos no deben sonar a hueco ni con textura acorchada.
El corte más habitual para relleno es en sentido trasversal. Para ello es conveniente que los calabacines sean algo voluminosos y sobre todo, largos (de unos 30 cm.) Cuando se rellenan conviene hacerlos con su piel y así se evita que se abran y se desparrame su interior, más blando que su corteza.
Si aunque sea época de setas no las encuentro en el mercado, antes de utilizar champiñones u otra seta de cultivo, prefiero utilizar berenjena guisada lentamente con algún toque de hierbas aromática (salvia, tomillo ...) ya que, una vez hechas, su gusto recuerda al de las setas.

CALAMAR GRANDE
A LA PLANCHA Y ENCEBOLLADO CON VINAGRETA TIBIA DE CEBOLLINO Y PISTACHOS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para los calamares:
2 calamares grandes (de los llamados "begi aundi") de 500 grs. Cada uno
3 chalotas
2 cucharadas de perejil picado
1 dl. De aceite de oliva y sal

Para el encebollado:
2 cebollas en juliana
4 pimientos verdes en juliana
4 cucharadas de aceite de oliva

Para la vinagreta:
8 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de vinagre balsámico
½ copa de txakolí o vino blanco seco
30 grs. De pistachos picados
1 cucharada de cebollino picado
sal

Además:
Perejil picado

ELABORACIÓN:

Para los calamares:
Limpia bien los calamares y ábrelos por la parte de la quilla. Separa las aletas y los tentáculos. Pon los cuerpos y los tentáculos en un recipiente con las chalotas picadas, aceite, sal y perejil y deja macerar durante 12 horas aproximádamente.

Para el encebollado:
Para hacer la cama, pon una cazuela a fuego lento con el aceite, las cebollas y los pimientos cortados en juliana. Deja sudar (pochar) muy lentamente a fuego mínimo hasta que comiencen a tomar color.

Para la vinagreta:
Mezcla bien los ingredientes señalados, primero los líquidos, mezclándolos perfectamente, y al final los sólidos (ajo, pistachos y cebollino)

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pincha los "begi aundi" por los laterales con una brocheta y ponlos en la plancha con la parte cincelada hacia abajo, además de los tentáculos. Cuando estén ligeramente dorados, dales la vuelta y rocíalos cn un poco De vinagreta (solo el líquido). Tenlos aproximádamente un minuto por cada lado a fuego vivo.

Sobre cada plato coloca la juliana de cebolla y pimiento verde, bien escurrida y caliente. Pon encim el calamar, quitada la brocheta y cortado en varios trozos, y los tentáculos. Añade la salsa vinagreta en un costado. Espolvorea sobre el cuerpo perejil picado.

SI NO ENCUENTRAS:

Calamares grandes: cocina en su lugar, sepia.
Chalotas: utiliza cebolla
Vinagre balsámico: usa otro vinagre de calidad
Pistachos: puedes usar otro fruto seco.
Cebollino: sustitúyelo por perejil.

MIS TRUCOS:

La cocción del calamar debe ser muy corta cuando se cocina a la plancha y larga cuando se hace guisado. Los tiempos intermedios son inadecuados ya que harán que su carne se quede dura en exceso y como gomosa. Aunque una de las cualidades más destacadas de este tipo de chipirón sea su tersura, no hay que confundirla con la dureza.

Para evitar este última hay un truco muy eficaz, simpre y cuando al comprarlo esté muy fresco: se limpia y se congela durante unas horas. (Como máximo, un par de días) El proceso de congelación rompe sus fibras y por ello pierde la dureza al ser cocinado. Los calamares en general, encogen bastante al ser cocinados, asi que hay que ser generosos a la hora de calcular las raciones.

En la originaria presentación de este plato, realizamos en el cuerpo del animal unas incisiones en forma de rombo que semejaban escamas y le daba un toque original y vistoso, teniendo cuidado de que estas incisiones no sean muy profundas y rompan el cuerpo del calamar.

CALLOS CON PURÉ
DE COLIFLOR Y MIGAS CRUJIENTES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 6 personas
Para los callos:
2 kg de callos (comprados limpios y precocidos),
2 trozos de pata de ternera,
200 g de jamón serrano,
150 g de chorizo,
2 puerros,
3 zanahorias,
1 cebolla grande con 3 clavos pinchados en ella
3 dl de salsa de tomate hecho en casa (más bien espeso)
3 dientes de ajo,
media guindilla picante,
5 pimientos choriceros,
pimienta negra,
1 litro de caldo de ave casero,
aceite de oliva y sal
Para el puré de coliflor:
200 g de coliflor,
4 cucharadas de puré de patata,
1 dl de nata liquida,
3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen,
agua y sal
Para las migas:
1 barra de pan de un par de días,
1 cucharada de pimentón dulce,
1 pizca de sal
media tacita de aceite
Además:
Unas hojas de hierbas aromáticas (perejil, perifollo, etc,)

ELABORACION
Para los callos:
Corta los puerros, las zanahorias y el ajo en trocitos muy pequeños, Dispón estos ingredientes con un chorrito de aceite en una olla con la cebolla entera con los clavos pinchados. Encima de esto introduce los callos cortados en trozos de 2 o 3 cm, los trozos de pata, los pimientos

choriceros pelados, un poco de sal y moja todo con el caldo de ave hasta que cubra los ingredientes, Pon a cocer de hora y
media a 2 horas, dependiendo del tipo de callo. Cuando éstos se hayan cocido, pasa todas las verduras a otra cazuela con la salsa de tomate ya caliente. Añade los callos, el jamón, el chorizo (ambos muy picados), la pimienta negra y la guindilla. Deja cocer de tres cuartos de hora a una hora Transcurrido este tiempo, retira las patas, sazona y deja reposar en el frigorifico hasta su utilización

Para el puré de coliflor:

Cuece a coliflor en agua y sal. Quita el agua de cocción y agrégale el puré de patata espeso, la nata liquida y el aceite, Pásalo por la batidora o por el pasapuré y luego por el chino hasta que quede la mezcla homogénea y cremosa. Manten al calor

Para las migas:

Corta el pan en trozos diminutos. Espolvorea con el pimentón y rehoga en agua con sal; remueve bien para que empapen el jugo, Pon a fuego fuerte la sartén con el aceite y echa las migas, removiendo constantemente para que se rehoguen por todas partes. Deben quedar bien coloreadas, pero ni demasiado húmedas ni resecas.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Calienta los callos a fuego lento. Dibuja en el plato tres rayas paralelas. Una, la de los callos bien calientes. Otra, con el puré de coliflor, y la tercera con las migas recién hechas. Decora con las hierbas aromáticas.

Si NO ENCUENTRAS

Caldo de ave: hazlo con agua y cubitos de caldo de ave, a ser posible con poca sal
Pimientos choriceros: utiliza pimentón
Crema de leche: emplea leche entera
Clavo: lo sustituyes por unos granos de pimienta negra

MIS TRUCOS

Es muy importante comprar un callo de muy buena calidad. Actualmente, el más fácil de adquirir es el de ternera, pero el de una vaca adulta o un buey puede ser de más sabor.
Si no compras los callos ya limpios y precocidos debes ponerlos a remojo en agua y cepillarlos con mucho cuidado (te recomiendo utilizar un cepillo de puas), Los callos han de ser de nuevo lavados a conciencia con agua y vinagre. Entonces, se blanquean en agua hirviendo durante 20 minutos. Se refrescan en agua fria y, a continuación, se raspan de nuevo para que desaparezcan todas las adherencias y cualquier resto de olor. En ese momento ya estarán dispuestos para cocer de 5 a 6 horas a fuego suave (en la olla a presión, la mitad de tiempo) en agua con sal y verduras. Consérvalos en el propio caldo de cocción hasta su utilizacion.
La sal debe añadirse al terminar el guiso posterior, pues en caso contrario pueden endurecerse, lo que se llama precisamente "encallarse"

CANELONES RELLENOS
DE MORROS DE TERNERA CON CREMA LIGERA DE PATATA, ZANAHORIA Y APIO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la cocción de los canelones:
16 hojas de pasta especial para canelones
agua abundante y sal
Para el estofado de morros:
750 grs. De morros de ternera
100 grs. De jamón ibérico
1 zanahoria
2 clavos de olor
2 cebollas grandes
1 diente de ajo
1 puerro
una pizca de guindilla seca
1 pimiento choricero
½ L. de caldo de su cocción
150 grs. De salsa de tomate natural
1 dl. De aceite de oliva
agua
sal y pimienta
Para la crema:
2 hermosas patatas nuevas peladas
una ramita de apio
2 zanahorias troceadas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal
Además:
Un poco de mantequilla

ELABORACIÓN:
Para la cocción de los canelones:
Hierve la pasta de los canelones en abundante agua con sal durante unos 8 min., siguiendo los consejos del fabricante. Deben quedar al dente. Una vez cocidos, saca y escurre perféctamente.

Para el estofado de morros:
Limpia con cuidado los morros hasta que queden bien limpios. Ponlos en una olla expres cubiertos con agua con con una de las cebollas con los clavos pinchados en ella, la zanahoria y el puerro. Ten cociendo desde que esté dando vueltas la válvula unos 45 min. Transcurrido el tiempo y una vez frío, trocea los morros en trocitos pequeños. Por otra parte pocha en aceite la otra cebolla. Cuando tome algo de color, añade el ajo y el jamón picados, la guindilla, la salsa de tomate, la pulpa del choricero y el caldo de cocción de los morros y deja hervir. Agrega entonces los morros troceados y haz a fuego muy lento durante unos 15 min. Salpimenta.
Para la crema:
Hierve en agua las patatas, el apio y la zanahoria pelada con el aceite de oliva. Dale el punto de sal. Cuando estén hevhas las verduras, retira la patata y el apio y tritura la zanahoria con el caldo. Monta esta salsa con el aceite de oliva virgen crudo.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Dispón sobre cada lámina de pasta un poco de guiso de morros, sin cubrir toda su superficie. Enrollálos en forma de tubo. Coloca en una fuente de horno untada ligeramente de mantequilla los canelones ya rellenos. Tritura el sobrante de la salsa del guiso y cúbrelos con ella. Hornea unos 5 min. A 180º Saca los canelones y deposítalos en el plato colocando a su lado una cucharada de crema.

SI NO ENCUENTRAS:
Jamón Ibérico: emplea jamón
Clavos de olor: prescinde de ellos
Pimiento choricero: usa pimiento verde
Salsa de tomate natural: usa tomate frito enlatado
Aceite de oliva virgen extra: usa aceite de oliva

MIS TRUCOS:
Si no se utiliza una olla erxpres para esta cocciones de productos que necesitan reblandecerse mucho (callos, morros, carrilleras...), la cocción se debe hacer durante muchas horas a fuego mínimo. Mejor a 80º y dentro de un horno.
Los tiempos de cocción son en todo caso relativos, dependiendo de múltiples factores. No obstante, hay que comprobar que los morros estén tiernos pinchándolod con un cuchillo que entrará con facilidad si están en su punto. Siempre me gusta hacer los guisos de carne, y en particular los morros de ternera, la víspera para que la salsa coja más gusto y se asiente, siempre y cuando el estofado no lleve patatas, pues éstas se "encallan" de un día para otro.
Pueden elaborarse unos canelones muy finos utilizando crepes, en vez de esta pasta especial para canelones, en cuyo caso no se hierven en agua previamente, sino que se hacen a la plancha o en sartén antes del relleno.

CANUTILLOS FRITOS
RELLENOS DE NATA CON FRUTA DE LA PASIÓN, PIÑA Y SALSA DE NARANJA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para los canutillos:
100 grs. De leche
100 grs. De aceite de oliva
185 grs de harina
1 cáscara de naranja
2 dl. Más de aceite de oliva para freír.
Para el relleno:
1 dl. De nata fría
40 grs. De azúcar
1 pieza de fruta de la pasión
2 rodajas de piña natural
Para la salsa de naranja:
1 dl. De zumo de naranja
50 grs. De azúcar moreno
5 cucharadas de agua
1 copa de licor de naranja
una copa de Brandy
Además:
Unas hojas de menta fresca
Azúcar glas.

(foto de Canela Molida)

ELABORACIÓN:
Para los canutillos:
Pon en una cazuela al fuego el aceite conb la cáscara de naranja hasta que hierva. Entonces, retira el aceite y colócalo en un bol, quitando la corteza. Deja enfriar y cuando esto suceda, añade la leche y la harina. Remueve hasta formar una masa que se pueda extender sobre una mesa de mármol o similar. Estira porciones de esta masa con ayuda de un rodillo o de una botella, hasta dejarlas muy finas. Recógelas un poco con la mano y envuélvelas sobre un molde metálico en forma

de cilindro /hay uno especial en ferreterías). Fríelos en aceite caliente hasta que estén dorados. Escúrrelos. Retírales el cilindro y reserva.
Para el relleno:
Pon en la batidora la nata muy fría y bate con las varillas (o a mano con una varilla). Cuando adquiera consistencia, añade el azúcar y sigue batiendo para que adquiera aún mayor consistencia. Agrega con cuidado la pulpa de fruta de la pasión y mezcla con la nata. Pica la piña y añádela también a la nata montada.

PARA LA SALSA DE NARANJA:
Pon en un cazo el azúcar y el agua a fuego lento, removiendo bien hasta que tome color. Agrega después el zumo de naranja, el licor y el brandy, sin dejar de remover. Mantén la cocción a fuego lento y reduce.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Rellena con una manga o una cucharita pequeña los canutillos de la nata con frutas. Espolvoréa por encima el azúcar glas. Coloca en la base del plato la salsa de naranja. Situa sobre ella los canutillos y decora con la menta.

SI NO ENCUENTRAS:
Fruta de la pasión: puedes suplirla por limón
Piña natural: emplea piña enlatada
Licor de naranja: usa otro licor dulce
Azúcar moreno: utiliza azúcar blanco
Menta: prescinde de ella.

MIS TRUCOS:
Para muchas preparaciones de repostería y en lo referente a las cantidades, es preferible indicarlas por su peso y no por su volúmen, aunque séan líquidos. Así se ajusta con más exatitud, indicando los gramos o kilos y no los litros, decilitros o centilitros.
La temperatura más adecuada para freír la masa debe oscilar entre los 170º y 190º.
Si no tienes un termómetro especial para el control de la temperatura del aceite, hay un truco que consiste en introducir una cuchara de palo. Si a su alrededor se forman burbujas, habrás logrado la tempèratura idónea.
Es conveniente escurrir los fritos, primero en el colador y después, depositarlos sobre un papel absorbente. Y no espolvorees el azúcar sobre ellos hasta que no estén bien escurridos y hayan soltado el aceite.
Para elaborar el azúcar glas, puedes moler el azúcar normal en un molinillo de café hasta que quede pulverizado.

Elaboración de la receta por Canela molida en:
http://miarroba.com/foros/ver.php?temaid=1951702&foroid=228999

CARPACCIO
CON CREMA DE MEMBRILLO Y VINAGRETA AGRIDULCE

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para el carpaccio y la crema de membrillo:
300 grs. De contratapa de ternera (o lomo, solomillo...) cortada en locnchas casi transparentes.
150 grs. De dulce de membrillo
4 cucharadas de crema de leche
1 patata cocida
2 cucharadas de compota de manzana (sin azúcar)
1 cucharadita de pimienta
agua y sal
Para la vinagreta agridulce:
6 cucharadas de aceite de nuez
2 copas de vino dulce Moscatel
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1 cucharadita de pimienta rosa
3 pepinillos picados finamente
20 grs. De aceitunas negras picadas
sal
Además:
Unas lascas de queso de Idiazábal o Manchego bastante curado
Sal de Maldon

ELABORACIÓN:

Para el carpaccio y la crema de membrillo:
Mezcla el membrillo con la crema de leche, la patata (cocida y triturada) y la compota de manzana. Calienta el conjunto y bátelo hasta que la mezcla sea homogénea. Añade la pimienta y la sal. Cuando la mezcla esté tibia, extiéndela sobre las láminas de carne cruda y enróllalas como un canutillo. Reserva en un sitio tibio.
Para la vinagreta agridulce:
Bate ligeramente el aceite con el vino y el vinagre. Añade la pimienta rosa, así como los pepinillos y las aceitunas. Dale el punto de sal y reserva.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca los rollitos de carpaccio de forma caprichosa. Alíñalos con la vinagreta y salsea con la misma alrededor de la carne. Dispón encima las lascas de queso y la sal de Maldon

SI NO ENCUENTRAS:
Cortafiambres: es mejor que corten la carne en la carnicería que hacerlo con un cuchillo.
Crema de leche: utiliza leche, reduciéndola al fuego
Aceite de nuez: utiliza cualquier aceite de semillas lo más neutro posible.
Moscatel: puedes suplirlo por otro vino dulce
Pimienta rosa: usa otro tipo de pimienta
Sal de Maldon: puedes usar sal gorda.

MIS TRUCOS:
Para poder hacer las láminas del carpaccio lo más finas posibles hay que congelar durante un par de horas la pieza de carne y después realizar la operación sin que la carne se desgarre o deshaga. Aunque los carpaccios sean una carne cruda, no hay que tomarla fría. Por eso debe atemperarse en un sitio cálido (la cocina) si ha estado antes en el frigorífico, al menos media hora antes de servirlo. En este caso no es una sugerencia propia sino ajena, en concreto de Francis Paniego, el joven chef riojano del emblemático restaurante Echauren de Ezcaray (hijo de una mítica cocinera, Marisa Sanchez), que nos ha dado la idea de aunar el carpaccio de carne cruda (en su caso de cordero lechal) con el membrillo, así como guarniciones y salsas amargas y dulces (reducción de vino y fruta de la pasión y pimientos del piquillo confitados, así como polen de miel). Una gran idea...

CARRILLERAS DE TERNERA
A LA VAINILLA CON PATATA Y PIÑA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
1 carrillera de ternera
1 dl de aceite
2 cebollas
2 puerros
2 chalotas
2 zanahorias
1 copa de brandy
un cuarto de litro de Oporto
medio litro de vino tinto
1 rama de vainilla
1 hoja de salvia
1 litro de caldo de came
agua y sal
Para la guarnición de patata y piña:
Media piña pequeña
200 g de patatas
aceite y sal
Además:
Perejil picado

ELABORACIÓN
Limpia y corta las verduras en juliana. Póchalas a fuego lento con la mitad del aceite. Sazona la carrillera y dórala a fuego vivo en el resto del aceite. Una vez dorada, retira el aceite y flambea con el brandy.
Agrega a continuación el Oporto y el vino tinto. Deja reducir y añade la pulpa de la rama de vainilla y la salvia. Seguidamente, incorpora la verdura pochada. Rehoga bien. Por último, agrega la mitad del caldo y otro tanto de agua hasta que cubra la carrillera. Deja cocer a fuego lento hasta que la carrillera esté blanda. Deja enfriar fuera del caldo de cocción y cuando esto suceda, seccionala en escalopes gruesos. Mientras, pon a hervir el caldo con les verduras, Retira la vainilla y la salvia, tritura, cuela y sazona. Reduce la salsa ya colada cociéndola lentamente.
Deja los escalopes de carrillera dentro de la salsa donde los calentarás en el momento de servir.
Para la guarnición de patata y piña:

Pela las patatas y la piña. Córtalas en ambos casos en circulos pequeños e idénticos de grosor. Pocha en aceite los circulos de patata. Cuando estén blandos, saca y escurre. Pon una plancha o sartén antiadherente a fuego vivo, haz a la plancha los circulos de piña y da un golpe de plancha a las patatas pochadas.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca las carrilleras de ternera en un costado del plato. Salsea por encima con la salsa correspondiente, muy caliente. En un costado del plato deposita los circulos de patata y piña, puestos en fila, alternando la hortaliza y la fruta. Espolvorea por encima el perejil picado.

Si NO ENCUENTRAS

Chalotas: emplea únicamente cebolla o cebolleta
Oporto: puedes sustituirlo por cualquier tipo de vino dulce o semidulce
Vainilla: puedes utilizar en su lugar una rama de canela
Salvia: puedes prescindir de ella

MIS TRUCOS:

Al comprar las carrilleras hay que tener en cuenta que sean bien frescas y encargarlas al carnicero con bastante antelacion, ya que cada res cuenta sólo con dos carrilieras.
Si es necesario engordar la salsa de las carrilleras o de otros estofados de carne haz un roux con un poco de harina, aunque siempre es preferible engordar la salsa por reducción lenta. Para hacer este roux, compuesto de mantequilla con igual cantidad de harina, debemos hacerlo con harina tostada sin que se pase. Es conveniente añadir una cucharadita pequeña de aceite para evitar que se queme. Si la harina se quema, hay que desistir de continuar la operación del roux y empezar de nuevo, ya que sino amargará toda la salsa.
Por otra parte, si en esta preparación sale mucha espuma es un indicio claro de que sobra mantequilla o falta harina.

CASTAÑAS CON ANISES
MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO Y ALMÍBAR DE HIERBALUISA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para las castañas con anises:
400 g de castañas,
2 piezas de anis estrellado,
litro y medio de agua,
1 rama de canela,
50 g de mantequilla
20 g de azucar
Para la mousse de chocolate:
400 g de nata montada,
200 g de chocolate blanco,
150 g de leche,
1 rama de venilla,
2 g de gelatina alimentaria
Para el almíbar:
1 dl de agua,
4 cucharadas de azucar,
unas hojas de hierbaluisa
unas cortezas de limon
Además:
Canela en polvo y menta muy picada

ELABORACIÓN
Para las castañas con anises:
Da un hervor a las castañas en agua hirviendo durante dos o tres minutos, sacalas y pélalas dejando el pellejo interior, introduce de nuevo en agua hirviendo con el anis estrellado y la canela y tenlas cociendo entre 35 y 40 minutos, que están blandas pero enteras. Sacalas y retirales el pellejo exterior. Pon en una sartén la mantequilla con el azúcar y saltéalas unos instantes, una vez que estén bien escurridas del agua.
Para la mousse de chocolate:
Pon a hervir la leche con la vainilla. Añade el chocolate picado y derritelo lentamente. Añade la gelatina; cuando se temple y esté el chocolate bien disuelto, añade la nata montada, que quede bien espumosa, y métela en el frigorifico durante al menos tres horas.

Para el almíbar:
Pon a tervir en el agua la corteza de limón con el azúcar y reduce un poco, añade entonces la hierbaluisa muy picada, apaga el fuego y deja en infusión durante al menos media hora. Retira la corteza de limón y cuela el resto o deja los trocitos de hojas.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca sobre el plato las castanas salteadas, junto a ellas dispón unas quenefas o bolas de la mousse de chocolate bien frio; junto a las castañas y sobre el plato dibuja una linea con el almibar de hierbaluisa y espolvorea por encima de la mousse la canela molida y sobre el resto la menta muy picada.

Si NO ENCUENTRAS:
Anís estrellado: puedes sustituirlo por los anises tradicionales
Vainilla: emplea en su lugar canela
Gelatina alimentarla: puedes prescindir de ella
Hierbaluisa: puedes usar menta o hierbabuena

MIS TRUCOS
Cuando se compran castañas frescas (entre los meses de diciembre y enero), éstas deben ser muy pesadas, duras, y su color marrón muy brillante. Las castañas conservadas al natural y enteras admiten muy bien la congelación.
Para pelar con facilidad las castañas se hace una incision en toda su circunferencia y se blanquean en agua hirviendo de dos a tres minutos. Se pelan cuando están muy calientes en este caso, conviene dejar el pellejo que tienen bajo la piel, que se quitará cuando estén cocidas.
El chocolate blanco es completamente distinto a los demás chocolates la ausencia de pasta de cacao o de cacao en polvo cambia completamente el sabor, además del color. Siempre hay que tener en cuenta que en este tipo de chocolates la producción de azúcar es muy elevada, y su sabor recuerda en cierto modo al de la leche condensada. Este chocolate es delicado y su estructura, al ser más simple que otro tipo de chocolates, puede llegar a tener una fluidez no adecuada, por ello hay que trabajarlo con más cuidado.
El anís estrellado se suele utilizar entero y, dada su fuerza, hay que usarlo con mucha moderación

CAVIAR POBRE

DE BERENJENAS CON ANCHOAS EN SALAZÓN Y HUEVOS ROTOS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para el caviar pobre:
3 berenjenas hermosas
media cebolla
2 chalotas (escalonias)
1 tomate (pequeño)
medio limón, solo el jugo
una pizca de comino
1 dl. De aceite de oliva virgen
pimienta blanca y sal.
Para las anchoas:
12 anchoas en salazón
1 dl. De acite de oliva virgen extra
agua
Además:
Una yema de huevo
Una clara de huevo cocida y cortada en cuadritos
Unas láminas muy finas de pan (que se tostarán en el momento de servir)
Perejil picado
Perifollo deshojado

ELABORACIÓN:

Para el caviar pobre:
Envuelve las berenjenas en papel de aluminio (partidas por la mitad, con su piel y ligéramente aceitadas) Colócalas en una bandeja de horno. Salpimenta y añade una pizca de comino. Hornea a 180º unos 40 min. Asa de manera similar el tomate y la cebolla (menos tiempo; unos 20 min.) Pocha con 3 cucharadas de aceite las chalotas finamente picadas. Saca del horno la cebolla y el tomate, tritúralos y añadelos a la chalota pochada. Saca del horno las berenjenas y recupera su carne con una cuchara y añade a la preparación anterior. Deja hacer todo junto en un cazo 15 min. Más a fuego muy lento, agregando también el zumo de limón. Trirura el conjunto y, cuando esté tibio, añade el resto del aceite batiendo todo hasta que quede bien montado. Reserva en un sitio tibio.
Para las anchoas:

Limpia con un paño la sal de las anchoas. Pásalas directamente por el chorro del agua. Coloca las anchoas en una rabanera o fuente pequeña cubiertas por el aceite (hay que tenerlas así, al menos tres horas) Escúrrelas bien en el momento de su uso.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Tuesta las láminas de pan. Coloca en cada plato unos montoncitos redondos con el caviar de berenjenas y rodea cada círculo con una anchoa, sobre la cual pondremos unos trocitos de la clara cocida. Dispón alrededor unas lineas de la yema cruda y batida. Espolvorea del perejil picado y decora con las hojas de perifollo.

SI NO ENCUENTRAS:

Chalotas (escalonias): usa en su lugar puerro y un poco de ajo
Comino: puedes prescindir de él
Aceite de oliva virgen: emplea aceite de oliva
Anchoas en salazón: Puedes sustituirlas por unas buenas anchoas en aceite.
Perifollo: usa en su lugar perejil

CEREZAS SALTEADAS
CON VAINILLA, CARDAMOMO
CREMA DE YOGUR Y QUESO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

500 grs. De cerezas
una rama de vainilla
una pizca de cardamomo
100 grs. De azúcar
corteza de media naranja
una copa de kirsch
una pizca de mantequilla
2 yogures tipo griego
150 grs. De queso fresco batido (líquido)
1 dl. De nata
unas hojas de menta

ELABORACIÓN:

Deshuesa las cerezas concienzudamente, valiéndote de un deshuesador mecánico o de un cuchillo bien afilado, hundiendo el mismo junto al hueso y rebañando sus bordes hasta que salga el hueso sin romper la cereza.
Coloca en un bol las cerezas deshuesadas con la copa de kirsch y 50 grs. De azúcar, mezclándolo todo muy bien. Deja macerando así un par de horas.
Transcurridas éstas, escurre bien las cerezas y saltéalas con la pizca de mantequilla y la corteza de naranja a fuego vivo durante un minuto, añadiendo también la vainilla, el cardamomo y un poco del líquido de la maceración (no deben quedar muy líquidas, pero sí jugosas). Apaga el fuego y déjalas en infusión durante, al menos dos horas y, posteriormente, reservalas en el frigorífico. Mientras se enfrían las cerezas, monta con una varilla la nata con el resto del azúcar y añade, poco a poco, sin que se desmonte, el queso fresco líquido y los yogures sin dejar de batir. Cuando esté bien espumoso, se guarda en un sitio frío.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en un plato hondo las cerezas cpn su jugo y, con la ayuda de dos cucharas dale forma de "quenelle" a la crema de yogur y queso y ponla sobre las cerezas. Decora el conjunto con las hojas de menta.

SI NO ENCUENTRAS:

Yogur tipo griego: puedes usar cualquier otro tipo de yogur
Queso fresco líquido: tritura y bate queso fresco o requesón
Vainilla: sustitúyela por canela en rama
Cardamomo: prescinde de esta especia
Kirsch (aguardiente de cereza): utiliza cualquier tipo de aguardiente seco

Menta: prescinde de ella

CHULETA DE CARNE ROJA
A LA PARRILLA CON EMULSIÓN DE HONGOS Y GUINDILLAS VERDES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 2 personas
Para la chuleta:
1 chuleta de lomo alto de buey (vaca vieja)
sal gorda marina
Para la emulsión de hongos:
180 g de hongos,
medio dl de aceite de oliva,
1 diente de ajo finamente picado,
1 copa de Jerez oloroso,
una cucharadita de tomillo fresco picado,
1 huevo,
1 dl de aceite de oliva virgen,
1 cucharada de vinagre de Jerez y sal
Para las guindillas:
100 g de guindillas
1 dl de aceite de oliva
sal de Maldon

ELABORACIÓN
Para la chuleta:
Saca la carne del frigorífico aproximadamente unas cuatro horas antes de su preparación, manteniendo la última hora en un sitio caliente (cercano a un horno u otra fuente de calor). Coloca una parrilla inclinada de 10 a 12 cm de la brasa. Cuando esté caliente, coloca la chuleta cubriéndola de sal gorda por la parte de la carne que está hacia arriba; el fuego debe ser en este momento vivo; cuando la parte de abajo quede bastante churruscada, se le da la vuelta; la carne debe estar haciéndose a la brasa de 16 a 18 minutos (las piezas de 1 kilo), Retira los granos de sal sobrantes y colócala en una fuente caliente antes cie proceder a trocearla.
Para la emulsión de hongos:
Saltea los hongos a fuego vivo con el aceite de oliva y añade el ajo picado. Agrega el vino y el tomillo y haz a fuego lento unos 5 minutos más. Sazona. Después, escurre bien los hongos y tritúralos. Monta con el resto

de los ingredientes una mahonesa ligera a la que añadirás el puré de hongos tibio, batiendo el conjunto hasta que quede homogéneo. Rectifica de sal.
Para las guindillas:
Pon el aceite a calentar en una sartén honda, y cuando esté caliente, echa las guindillas y frielas a fuego medio de 4 a 5 minutos sin que lleguen a oscurecerse, escurre y sazona

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Trocea la chuleta ya deshuesada sobre un plato caliente, salsea con la emulsión de hongos e incorpora las guindlillas fritas dispuestas de forma irregular.

Si NO ENCUENTRAS
Hongos: puedes emplear setas de cultivo a champiñones
Jerez oloroso dulce: puedes utilizar otro tipo de vino blanco dulce o una mistela
Guindillas: puedes sustituirlas por pimientos verdes pequeños
Sal de Maldon: la puedes suplir por sal gorda común

MIS TRUCOS
Si haces la carne a la plancha en lugar de a la brasa, el corte de la chuleta no debe ser tan grueso. También se puede deshuesar antes de pasarla por la plancha, ya que en ese caso se hará de forma más uniforme. Cuando hagas la carne a la plancha o en la sartén no debes salar la chuleta al principio de su cocción sino una vez asada.
La sal más adecuada cuando se sazona, al terminar su cocción y una vez reposada unos instantes, son los cristales de sal (de Maldon, gris de Guérande, etc.)
En todo caso, el grosor de la chuleta debe ser uniforme, nunca una parte más gruesa que la otra, ya que de esa forma se hará más por una parte que por la otra, más fina. Asimismo, para hacer a la plancha, prefiero las chuletas de lomo bajo menos grasas y de tamaño menor que las de lomo medio o alto

CHULETILLAS DE CORDERO
LECHAL CON CUSCÚS
Y VERDURAS CONFITADAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas

200 g de carne de cordero apropiada para guiso o cocer (pescuezo, falda, etc.) troceada,
1 pimiento verde,
2 zanahorias,
1 cebolla,
2 dientes de ajo con su piel,
100 g de garbanzos (previamente remojados de vispera),
unas hebras de azafrán,
una pizca de jengibre en polvo,
una pizca de salsa picante "Harissa",
150 g de sémola de trigo duro precocida (cuscús),
2 litros de agua,
8 cucharadas de aceite de oliva,
20 g de mantequilla,
8 chuletillas de cordero de leche,
1 cucharada de mojo de cilantro (mezcla de aceite de oliva virgen, pimienta, media cucharadita de cilantro, una pizca de ajo y sal),
un poco de agua y sal

ELABORACIÓN

Limpia y corta las verduras en tiras, salvo los dientes de ajo, En una olla pon todas las verduras y garbanzos a cocer con el agua. Añade la carne. Cuando rompa a hervir, espuma, Agrega las especias y sazona. Cuece a fuego lento unos 40 minutos (los garbanzos un poco más), Cuela y añade la sémola al caldo colado, Cuécela durante 12 o 15 minutos y cuela.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Saca la sémola y remuévela manualmente, añadiendo aceite, un poco de agua y mantequilla para dar soltura a los granos. Mantenla en sitio caliente Recorta la grasa de las chuletillas. En una plancha muy caliente haz las chuletillas (previamente untadas dei mojo) a fuego vivo, justo hasta dorarlas. Da un hervar de nuevo a las verduras y garbanzos. Coloca en el fondo del plato unas cucharadas de cuscus caliente, sobre el que

pondrás las chuletillas recién hechas y alrededor las verduras y garbanzos bien calientes.

Si NO ENCUENTRAS

Chuletillas de iechai: emplea cordero de pasto, recortando muy bien la grasa y ternillas
Azafrán: utiliza cúrcuma u otro colorante, a poder ser, siempre natural y no quimico, como la tariracina, que es totalmente insulsa
Jengibre: puedes especiar el caldo con nuez moscada o pimienta negra recién molida
Cilantro: puedes sustituirlo por perejil triturado
"Harissa": se sustituye por una pizca de guindilla muy picada o con pimienta de cayena en polvo

MiS TRUCOS

Si cueces el cuscús al vapor conviene realizar dos cocciones, repitiendo también dos veces la operación de engrasarlo con aceite o mantequilla para que no se apelmacen los granos y que queden sueltos. Los ingredientes vegetales y cárnicos deben someterse a una cocción lenta y muy prolongada, reduciendo sobre todo las verduras a una textura muy blanda, como confitada, pero sin que en ningún caso se deshaga. Resulta muy agradable dividir el caldo en dos partes, una para remojar la sémola y otra para añadir las especias variadas y picantes, entre las que no puede faltar la potente "Harissa". De esta forma logramos que el picante sólo lo pruebe la persona que le guste.

CÍTRICOS CON DULCE
DE LECHE LIGERO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el dulce de leche:
1 L. de leche,
100 g de nata quida,
1 rama de vainilla,
1 rama de canela,
250 g de azucar moreno
Para los cítricos y los confitados:
1 naranja y su corteza,
1 limón y su corteza,
1 pomelo rosa,
una cucharadita de pulpa de fruta de la pasión,
un cuarto de litro de agua,
150 g de azucar
Además:
Menta en hojas y picada

ELABORACIÓN
Para el dulce de leche:
Pon a hervir la leche con la nata, la canela y la vainilla (ráspala para sacarle los granos) y pásala a otra caceroJa más grande. Agrega el azúcar y pon a fuego lento (mejor al baño maria), removiendo constantemente con una cuchara de madera para evitar que se pegue. Cuando el dulce espese lo suficiente, retira la cazuela del fuego. Deja enfriar (lo mejor es introducir la cazuela en un recipiente mayor con hielos) y retira las especias en rama. Mientras se enfria, es necesario seguir removiendo el dulce con la cuchara de madera.
Para los cítricos y los confitados:
Corta "en vivo" las frutas formando gajos y reserva las pieles de la naranja y el limón. Alíñalas con la pulpa de la fruta de la pasion batida. Haz una julana fina con las pieles. Pon a fuego lento un caza con agua y el azúcar y cuando se forme un almibar ligero, deposita allí las pieles en juliana y deja hervir todo a fuego lento de 5 a 7 minutos

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Deposita en el fondo del plato unas cucharadas del dulce de leche y sobre el mismo sitúa los gajos de citricos de forma irregular. Pon encima las pieles confitadas y espolvorea sobre todo ello la menta picada, decorando con las hojas de la misma hierba.

Si NO ENCUENTRAS

Nata líquida: emplea solamente leche
Vainilla: prescinde de ella
Azúcar moreno: usa azúcar blanco
Pomelo rosa: utiliza en su lugar pomelo amarillo

MIS TRUCOS

Si se quiere evitar el engorro de remover constantemente el dulce de leche, añade una canica de cristal (tan popular en nuestros juegos infantiles) a la leche, ya que el hervir ésta la canica va "saltando" y de esta forma no se pega en el fondo ni se forman grumos
Para hacer el dulce de leche es conveniente añadir a la leche una cucharadita pequeña de bicarbonato.
Para cortar "en vivo" los gajos de los frutos citricos empieza cortando la base y la parte superior de la pieza de fruta, rebañando un poco de la pulpa. Después, coloca la fruta de pie, apoyada en uno de sus extremos, y con un cuchillo afilado pélala, clavando la hoja del cuchillo en su pulpa. Una vez pelada en vivo (sin la parte blanca de la pulpa), corta los gajos, cogiendo la fruta con una mano y con la otra cortando de arriba abajo, recorriendo la piel que los separa.

COCHINILLO CONFITADO
CON SU JUGO A LA NARANJA SANGUINA Y PLÁTANO FRITO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el cochinillo:
Medio cochinillo (unos 2,5 kg),
medio litro de aceite de oliva,
300 g de manteca de cerdo derretida,
5 dientes de ajo enteros con la piel,
orégano,
tomillo,
pimienta neqra en grano y sal gruesa marina
Para la salsa:
Huesos sobrantes del cochinillo
2 cebollas
2 chalotas
3 dientes de ajo
3 puerros
tres cuartos de litro de vino blanco seco
un cuarto de litro de caldo de carne o de verduras
el zumo de 3 naranjas sanguinas
pimienta y sal
Además:
Espárragos verdes en juliana, pepitas de granada y dos plátanos fritos. También unas cucharadas de vinagreta (aceite de oliva virgen, vinagre de vino, una cucharadita de pulpa de fruta de la pasión y sal) y perejil picado.

ELABORACIÓN:
Para el cochinillo:
Trocea en cuatro partes el cochinillo. Da el punto de sal, Deja aromatizar las partes del cochinillo en la grasa (aceite de oliva y manteca de cerdo), aromatizando con los ajos, especias y hierbas aromáticas durante un minimo de 12 horas en el frigorifico, Posteriormente, introduce el mismo recipiente en un horno a 90º durante 5 horas, controlando la cocción de las diferentes partes del animal. Al final, sácalo de la grasa y dale un

golpe fuerte de horno a fuego vivo para que quede crujiente la piel. Rectifica de sal,
Para la salsa:

Dora los huesos sobrantes del cochinillo en el horno con verduras troceadas y glasea con vino blanco, Cuece todo en un cazo, añadiendo caldo de carne hasta conseguir cierta densidad. Añade el zumo de naranja y deja reducir a la mitad. Da el punto de sal y pimienta.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca un par de trozos del cochinillo con la piel para arriba. Coloca a su lado los plátanos fritos, troceados, junto con la juliana de espárragos y las pepitas de granada y aliñados con la vinagreta. Salsea alrededor del cochinillo con la salsa a la naranja sanguina. Espolvorea por encima el perejil picado

Si NO ENCUENTRAS
Cochinillo: puedes utilizar cordero lechal
Chalota: utiliza más cebolla en su lugar
Especias como orégano o tomillo: puedes prescindir de ellas
Naranja sanquina: usa otro tipo de naranja
Granadas: puedes sustituirlas por uvas pasas o trocitos de orejon
Fruta de la pasión: emplea zumo de limon

MIS TRUCOS
Es muy importante que pase poco tiempo desde que el cochinillo sea sacrificado y se proceda a su limpieza hasta que llegue a la cocina para ser asado o confitado.
Es decir, que no necesita del asentamiento de otras carnes. Hay que seguir al pie de la letra el mandato de un vetusto refrán castellano, que dice "El lechon, del cuchillo al asador"
Las guarniciones y salsas que acompañan a la carne de cerdo adulto, tambien el cochinillo, al ser carne de abundante grasa, es conveniente que posean acidez como los frutos rojos, manzanas ácidas, piña, cítricos y, por supuesto, la punzante fruta de la pasión.
Es conveniente darles, sobre todo si se trata de cerdo blanco estabulado (que es una carne con menos sabor y aroma que el cerdo ibérico en libertad y alimentado con bellotas), un toque aromático que le dé naturalidad campestre, sobre todo con hierbas como el tomillo, romero, laurel o espliego, y el contrapunto de especias como el clavo o la pimienta negra.

CODILLO GLASEADO
CON SOPA DE CALABAZA
PEPINILLOS Y MENTA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para el codillo:
2 codillos de cerdo, ya precocidos
4 cucharadas de caldo de carne
1 copa de vino blanco seco
Para la sopa de calabaza:
2 puerros
1 patata
200 grs. De calabaza
1 diente de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
50 grs. De panceta
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
unas hojas de menta
agua y sal
Además:
40 grs. De pepinillos
y unas hojas de menta

ELABORACIÓN:

Para el codillo:
Marca los codillos en una sartén a fuego vivo (unos 2 min.); después, colócalos en una bandeja e introdúcelos al horno (200º) durante 10 min. Rocíalos de vez en cuando con el caldo. Al final de la cocción, añade el vino desglasando las paredes de la bandeja y dejando que los codillos se embeban del jugo, evitando así que se sequen. Córtalos en trozos más pequeños.
Para la sopa de calabaza:
Trocea las verduras. Pon en una cazuela al fuego el aceite con el diente de ajo con su piel. Antes de que se dore demasiado, retíralo. Añade entonces los puerros troceados y la calabaza, también troceada. Agrega la panceta picada y rehoga todo a fuego vivo, añadiendo agua hasta cubrir todo. Cuece a fuego lento durante 10 min., añade entonces las patatas y un par de hojas de menta y deja que se cueza todo hasta que la calabaza esté

tierna (añade más agua, si es preciso). Da el punto de sal. Cuando esté todo hecho, tritura, bate y cuela. Agrega entonces el aceite de oliva crudo.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Corta los pepinillos, que colocarás en la base del plato. Frie a fuego vivo la menta hasta que esté crujiente. Sirve la crema caliente de calabaza y deposita en medio un trozo de codillo, también bien caliente. Adorna con la menta frita.

SI NO ENCUENTRAS:
Caldo de carne: puedes hacerlo con cubitos o agua
Calabaza: puedes hacerlo con calabacín, cociéndolo entonces menos tiempo
Aceite de oliva virgen: emplea aceite de oliva
Menta: se sustituye por perejil fresco.

CONEJO ESCABECHADO
CON HORTALIZAS DE INVIERNO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el conejo escabechado:
1 conejo de monte
½ L. de aceite de oliva extra virgen
2 dl. De vinagre de vino tinto
una cucharadita de pimienta negra en grano
3 cucharadas de harina
½ hoja de laurel
6 dientes de ajo con su piel
una zanahoria
2 cebolletas
2 chalotas
una ramita de tomillo fresco
unas hojas de salvia
1 dl. De agua y sal
Para las verduras:
200 grs. De coliflor
200 grs. De brécol
100 grs. De calabaza
6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
agua, hielo y sal gorda
Además:
Cebollino picado

ELABORACIÓN:
Para el conejo escabechado:
Limpia el conejo y trocéalo, sazona y enharina ligeramente estos trozos. En una cazuela grande pon el aceite a calentar y añade los dientes de ajo con su piel; a continuación, frie el conejo hasta que se dore. En esa misma cazuela una vez retirado el conejo ya dorado, añade el vinagre, la pimienta, el laurel, el agua, las verduras, la salvia y el tomillo. Cuécelo todo a fuego medio durante un cuarto de hora, añadiendo entonces el conejo; a continuación, cuece a fuego lento durante unos 45 min. Aproximádamente. Transcurrido ese tiempo, retira la cazuela del fuego y

deja que se enfríe con todos los ingredientes dentro durante unas dos horas, al cabo de las cuales se utilizará de inmediato. Si su uso va a ser más tardío, es conveniente guardarlo en el frigorífico.
Para las verduras:
Corta el brécol y la coliflor en ramilletes y la calabaza en lonchas finas. Blanquea por separado cada verdura en agua con sal cociendo más tiempo la calabaza hasta que esté tierna pero tersa. Pasa las verduras por agua con hielo y caliéntalas después ligeramente en el horno. Escurre bien y aliña las verduras con el aceite tibio y la sal.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
En un costado del plato coloca los trozos de conejo con las verduras escabechadas y las hierbas. En el otro lado sitúa las verduras aliñadas y espolvoréa el conjunto con cebollino picado, colocando también unos cuantos granos de la pimienta añadida anteriormente al escabeche.

SI NO ENCUENTRAS:
Conejo de monte: usa conejo de granja
Aceite de oliva extra virgen: usa aceite de oliva
Cxhalotas: utiliza cebolla o cebolletas
Tomillo fresco y salvia: usa otras hierbas frescas o secas
Cebollino: utiliza en su lugar perejil

MIS TRUCOS:
Las carnes más idóneas para escabechar, además del conejo, son las de pollo, perdioz y codorniz. Las sardinas son unos de los pescados más apropiados para escabechar. También es válido cualquier tipo de pescado pequeño entero y mejor los azules o grasos. Hay que ajustar con cuidado el tiempo de cocción a cada especie, en función de sus grasas, grosor y sequedad de sus carnes.
Los escabeches admiten bien todo tipo de esècias y hierbas pero, en particular, las más adecuadas son, por una parte, la pimienta negra (mejor en grano) y el clavo. Por otro lado, en cuanto a hierbas aromáticas frescas, son muy apropiados el tomillo, el romero, la salvia y sobre todo, el laurel (este último con especial moderación).
Al sustituir las hierbas frescas por las secas debe tenerse aún más cuidado en la cantidad a emplear, ya que las hierbas secas son mucho más poderosas de aroma y fuertes de sabor que las frescas; si nos pasamos en cantidad, en lugar de dar relevancia al producto principal, ocultarán su aroma propio.
Aunque el escabeche se guarde en sitio frío para su más larga conservación, es conveniente servirlo tibio (tampoco caliente), a temperatura ambiente, a unos 21º aproximádamente.

CORCÓN EN SALAZÓN
LIGERA CON LÁMINAS DE COMPOTA DE FRUTAS Y SALSA DE TAMARINDO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el corcón:
1 corcón (u otro pescado azul) de aproximadamente 1 kg,
200 g de sal gorda
150 g de azúcar,
2 dl de aceite de oliva
Para las láminas de compota:
1 manzana ácida pelada,
2 melocotones sin hueso y pelados,
140 g de azúcar,
1 dl de vino blanco,
2 dl de agua,
una cucharadita de jengibre en polvo,
1 rama de canela,
3 lamínas de gelatina alimentaria
y una pizca de sal
Para la salsa ácida de tamarindo:
6 piezas de tamarindo
el zumo de una naranja,
4 cucharadas de aceite
1 cucharadita de azucar,
sal
Además:
2 tortillas de maiz, horneadas o hechas a la plancha
y cebollino (o perejil) picado

ELABORACIÓN
Para el corcón:
Desescama el corcón, ábrelo y quitale la cabeza y la espina central. Con la ayuda de un cuchillo saca los lomos retirando la piel. Esta operación la pueden realizar en la propia pescadería.
Coloca en una fuente lisa los lomos cubiertos con la mezcla de sal y azúcar. Manten en sitio frio durante 6 horas, dlándoles la vuelta a los lomos cuando haya transcurrido la mitad de ese tiempo, Después, quitales

la sal, retira la piel de cada lomo, córtalos en rectángulos y déjalos macerando en el aceite durante 3 horas aproximadamente.
Para las láminas de compota:
Cuece a fuego lento y durante 20 minutos la fruta ya cortada en una cazuela con el vino, el agua, (reservando unas cucharadas para derretir la gelatina), el azúcar, el jengibre, la canela y la sal. Deja reducir y retira el palo de canela, tritura el conjunto y pásalo por un chino. Añade la gelatina (disuelta en un poco de agua).
Deposita la compota en un molde bajo y deja enfriar en el frigorifico, Una vez gelatinizados corta en rectángulos pequeños.
Para la salsa ácida de tamarindo:
Pela el tamarindo y sácale la pulpa, Tritura y mezcla con el resto cle ingredientes.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Calienta en el horno durante unos instantes los trozos de corcón macerado.
Coloca en el plato las tortillas de maíz cortadas en rectángulos iguales a los del pescado y sobre ellas dispón una lámina de la compota gelatinizada y, encima, el corcón tibio. Dispón a un costado una cucharada de salsa de tamarindo y espolvorea el conjunto con cebollino picado o perejil.

Si NO ENCUENTRAS
Jengibre en polvo: utiliza pimienta blanca
Gelatina alimentarla: prescinde de ella
Tamarindo: puedes suplirlo por alguna fruta ácida (fresas, frambuesa, etc,
Tortillas de maiz: sustitúyelas por tostadas finas de pan

MIS TRUCOS
El corcón es también llamado mújol, múgil o lisa entre otros nombres. Hay diversas variedades y gastronómicamente la más apreciada es la llamada galupe o lisa dorada o también mújol dorado. Esta variedad es de tamaño terciada (de unos 50 a 60 cm) y se distingue del resto de corcones porque tiene una mancha dorada a la altura de los opérculos que tapan las agallas Además, su carne es, con diferencia, la más fina,
Para quitar la piel de los lomos del corcón, coloca cada filete sobre una tabla con la piel hacia abajo y la cola para atrás. Haz un pequeño corte en la carne hasta llegar a la piel. Por ese corte introduce el filo del cuchillo y desplazalo hacia donde estaba la cabeza.
Al llegar a la parte más gruesa, el cuchillo oscilará de un lado a otro, pues encontrará más resistencia por el grosor.
Es conveniente dejar la pulpa del tamarindo macerando en el zumo de naranja al menos un par de horas para que aporte más sabor a esta salsa ácida.
En caso de que quieras solidificar la compota caliente o tibia, debes usar agar-agar (sustancia derivada de un alga para gelatinizar incluso en caliente).

COSTILLAR DE CORDERO
A LA MIEL DE ROMERO
CON FRUTOS PICANTES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el cordero:
1 carré o costillar de cordero de 850 g
una cucharada colmada de miel de rome
ro,
4 cucharadas de aceite de oliva,
50 g de piñones,
sal y pimienta
Para la salsa de romero:
1 ramita de romero,
1 cucharadita de ajo picado,
un cuarto de litro de caldo de carne,
media copa de brandy,
1 vaso de vino blanco seco,
sal y pimienta
Para las frutas picantes:
100 g de pulpa de melocotón,
100 g de pulpa de pomelo
100 g de melón (limpio de cascara y pepitas),
una pizca de pimienta de cayena,
un poco de jengibre rallado (15 g aproximadamente)
y el zumo de media naranja
Además:
Una ramita dp romero (para decorar)

ELABORACIÓN
Para el cordero:
Limpia el costillar de cordero de la grasa sobrante, dejando limpio el hueso y conservándolo en la pieza. Salpimenta Maja en un mortero los pinones, añadiendo el aceite y, por último, la miel; pinta con esta preparación el costillar de cordero que previamente habrás troceado Pon una sartén o plancha a fuego vivo y dora alli el cordero por ambas caras; después, pon los trozos de carré en una bandeja y mete al horno a 200º durante 5 minutos. Saca y deja en reposa, pero al calor.

Para la salsa de romero:
En la bandeja de horno donde hemos asado el cordero desglasa con el vino y el brandy, añade el ajo picado, el romero y el caldo de carne Pon a fuego y reduce la salsa, dando ei punto de sal y pimienta,
Para las frutas picantes:
Corta las frutas en taquitos y macéralas unos 30 minutos en el zumo de naranja con la cayena y el jengibre rallado. Pon una sartén o una plancha a fuego vivo y, cuando esté caliente, añade las frutas para que se doren bien por ambos lados, añadiendo un poco el jugo de la maceración y retirándolas cuando hayan cogido color.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Da un golpe de horno para calentar el carré de cordero. Coloca el cordero en el plato, salseando por encima con la salsa de romero. Coloca las frutas alrededor del costillar de cordero y decora con la ramita de romero fresco en trocitos.

Si NO ENCUENTRAS
Miel de romero: utiliza cualquier tipo de miel
Piñones: usa cualquier otro fruto seco
Romero: emplea en su lugar perejil
Caldo de carne: usa agua
Jengibre: utiliza solo guindillas de cayena

MIS TRUCOS
Lo mejor es comprar la miel natural, no pasterizada, ya que el proceso de pasterización la hace perder muchas sustancias. La elección de los diversos gustos florales de la miel dependerá de lo que vayamos a elaborar o acompañar con ella. Por eso nos puede interesar que sean más o menos aromáticas, más o menos dulces o, también, con toques herbáceos. En cuanto a la conservación de la miel, tenemos que fijarnos en las fechas de consumo preferente; si la miel está muy liquida en la parte superior y con cristales en el fondo del tarro, indica que ha perdido mucho sabor y aroma. No hay que confundir lo anterior con el granulado, que es normal en las mieles naturales pero no se forma en las pasterizadas. El jengibre, esa exótica raiz que posee un sabor picante, aunque uno de los menos agresivos dentro de los picantes, es, a la vez, refrescante y realza el sabor de otros productos que acompaña si se usa con prudencia.

CREMA CARAMELIZADA

CON FRUTAS ESTIVALES (MELÓN, MELOCOTÓN Y CIRUELA)

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para la crema caramelizada:
Un cuarto de litro de nata liquida,
tres cuartos de litro de leche entera,
la piel de medio limón,
1 vaina de vainilla,
3 yemas de huevo,
150 g de azúcar
Para las frutas:
Un cuarto de melón cantalupo mediano
2 melocotones,
4 ciruelas claudias,
una copa de vino dulce,
unas hojas de menta,
una pizca de mantequilla
1 cucharadita de azúcar
Además:
Unas hojas de menta

ELABORACIÓN
Para la crema caramelizada:
Mezcla la leche y la nata liquida. Coloca esta mezcla en un cazo con la piel de limón y la vainilla raspada. Pon a fuego medio hasta que hierva, en ese momento retiralo del fuego, sacando la piel del limón. Por otra parte, bate las yemas de huevo con 60 gramos de azúcar hasta que espesen y queden blanquecinas y espumosas, Vierte sobre las yemas la preparación anterior caliente, removiendo sin dejar de hacerlo hasta que quede perfectamente integrado. Calienta esta mezcla en un cazo a fuego muy lento o, mejor aún, al baño maría y remueve hasta que espese un poco y se adhiera la crema a la cuchara de madera. Deja reposar y que se enfrie un poco, Después, coloca esta crema en cuatro platos. Cúbrelos ligeramente con una capa de azúcar.
Para las frutas:

Pela el melón, retirando las pepitas y cortándolo en taquitos. Pela también los melocotones quitando el hueso central y cortándolos de idéntica manera, asi como las ciruelas sin pelar pero deshuesadas.
Escalfa unos instantes los tacos de melón en el vino dulce calentado en un cacito. Deja reposar con las hojas de menta en infusión. Pon en una sartén la mantequilla y saltea los melocotones, añadiendo la cucharadita de azúcar. Manten las ciruelas al natural y, finalmente, mezcla las tres frutas.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Carameliza los platos en los que tenemos la crema con el azúcar hasta que presente un color caramelo oscuro. Coloca las frutas encima de la crema caramelizada, al gusto de cada uno, bien juntas o separadas, en el centro o en un costado. Decora con la menta picada sobre las frutas y sus jugos.

Si NO ENCUENTRAS

Nata: utiliza sólo leche
Vainilla: emplea en su lugar canela
Melón cantalupo: usa cualquier variedad de melón
Menta: prescinde de ella

MIS TRUCOS

Se puede caramelizar la crema haciendo pasar un hierro al rojo (hay uno especial para este menester) por encima del azúcar situado en la superficie de la crema varias veces.
Es conveniente servir esta crema en recipientes muy planos para que el hierro de quemar indicado pueda entrar en contacto con la superficie de la crema.
asimismo, puedes dorar este azúcar en una gratinadora o en el gril del horno acercándolo bastante al fuego, siempre que el material de los platos resista altas temperaturas.
Hay un truco que también se suele emplear en muchos hogares catalanes para caramelizar su famosa crema catalara. Consiste en poner una hoja de papel de aluminio (engrasada con mantequilla) sobre la placa del horno, en la que se espolvorea azúcar, formando encima cuatro circulos de azúcar del mismo tamaño que el plato o cazuelita donde tengamos la crema.
Una vez que caramelizados estos circulos en la gratinadora del horno, se pasan, sujetándolos con cuidado y mejor con la ayuda de una espátula, sobre la citada crema.

CREMA FINA DE LENTEJAS
CON QUESO DE CABRA, FOIE GRAS, CALABAZA Y YEMA TRUFADA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la crema de lentejas:
200 grs. De lentejas
1 pimiento verde
2 cebollas
4 dientes de ajo
6 cucharadas de aceite de oliva
2 patatas pequeñas
1 puerro
una punta de jamón Ibérico
1 L. de agua y sal
Para los complementos:
Un trozo de queso de cabra fresco de 150 grs.
150 grs. De calabaza pelada
150 grs. De foie gras mi-cuit
2 yemas de huevo
4 cucharadas de jugo de trufa
3 cucharadas de aceite de oliva
agua y sal
Además:
Unas hojitas de tomillo limonero

ELABORACIÓN:
Para la crema de lentejas:
Sofríe en el aceite correspondiente, el pimiento, las cebollas y el puerro, todo picado. Añade los dientes de ajo con su piel y agrega posteriormente las lentejas, que se rehogarán con la punta del jamón. Vierte el agua caliente y deja cocer lentamente, removiendo de vez en cuando para que no se queden pegadas al fondo de la cazuela. Al cuarto de hora de cociión, añade las patatas peladas y troceadas. Cuando estén blandas las lentejas, tritura todo, retirando la piel de los ajos y se cuela todo por un chino fino (también se puede hacer con el pasapuré). Sazona.
Para los complementos:

Escalda la calabaza unos segundos en agua hirviendo con sal, que previamente habremos troceado en taquitos. Escúrrela bien y saltéala con una cucharada de aceite. Cosrta el queso de cabra fresco en pequeños tacos. Haz lo mismo con el mi-cuit. Bate las yemas con el aceite y el jugo de trufa.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Vierte unas cucharadas de la crema fina de lentejas en un plato hondo. Añade por encima los taquitos de calabaza, de foie gras y de queso de cabra, distribuyéndolos de forma caprichosa. Agrega también por encima la yema trufada y decora con las hojas de tomillo limonero.

SI NO ENCUENTRAS:
Lentejas o no tienes tiempo para hacerlas: usa lentejas envasadas
Jamón Ibérico: usa jamón
Queso de cabra: utiliza cualquier queso cremoso
Foie gras mi-cuit: sustitúyelo por paté
Jugo de trufa: prescinde de él
Tomillo limonero: puedes emplear perejil

MIS TRUCOS:
Cuando tengo lentejas de calidad, lo que más me gusta es hacerlas simplemente "viudas", añadiéndoles para perfumarlas unos granos de anís estrellado durante la cocción, sobre todo si se trata de hacer un puré o una crema. Siempre es bueno envolver el anís estrellado en una redecilla para poder recuperarlo y no triturarlo después. Si se quiere adelantar la cocción de las lentejas es conveniente saltearlas unos minutos en aceite antes de su cociión y así se cocerán en 25 o 30 min.
Las variedades de lenteja más comercisalizadas en España son la "rubia Castellana", la "rubia de Armuña", un poco mayor que la anterior, la pequeña "Pardina", también llamada "Francesa", que por su alto contenido en hidratos de carbono, engorda más el caldo de cociión y la diminuta "verdina", de color verdoso, que es la más aconsejable para cremas y purés.
Para cortar el foie gras frío, es conveniente usar un cuchillo afilado, que pasaremos previamente por agua hirviendo, secando y cortando. Hay que repetir esta operación cada vez que se corte un trozo.

CRÊPES DE SALMÓN
AHUMADO CON SALSA DE YOGUR Y DE NARANJA

(Maui) de J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para los crêpes:
2 huevos
40 grs. De harina
¼ L. de leche
3 cucharadas de cerveza
15 grs. De mantequilla
sal
para el relleno:
4 escalopes de salmón ahumado
6 cucharadas de nata
50 grs. De queso fresco
unas gotas de zumo de limón
una cucharadita de bayas de enebro
hinojo en rama picado
una guindilla dulce en vinagre bien picada
para la salsa:
1 dl. De yogur griego cremoso,
una naranja
una cucharadita de azúcar
sal.

PREPARACIÓN:
Para los crêpes:
Mezcla la harina y los huevos batidos. Añade la leche y la mantequilla derretida (reservando un poco para hacer los crêpes en la sartén) y, por último, la cerveza. Sazona. Deja la masa en reposo un rato. Calienta una sartén antiadherente y añade una pizca de mantequilla. Echa un poco en la sartén celiente de tal manera que quede una oblea muy fina. Dórala por ambos lados y repite la operación hasta que se acabe toda la mezcla.
Para el relleno:
Pica los escalopes en taquitos pequeños. Bate la nata con el queso y el limón y mezcla con los taquitos de salmón, el enebro y el hinojo picado, así como la guindilla.

Para la salsa:
Mezcla en frío los ingredientes señalados hasta que quede la salsa homogénea.
Final y presentación:
Rellena los crêpes con la crema de salmón correspondiente. Enróllalos Sobre sí mismos. Pon a su costado unas cucharadas de salsa de yogur y naranja y la redución de vinagre y vino dulce. Espolvorea por encima con perejil picado y decora con las ramitas de salvia

SI NO ENCUENTRAS:
Crêpes: o no tienes tiempo de hacerlos, puedes comprarlos hechos y solo tienes que dorarlos.
Bayas de enebro: emplea pimienta negra
Hinojo y salvia: sustitúyelos por perejil
Yogur griego: usa cualquier yogur natural
Vinagre balsámico de Módena y vino dulce: prescinde de ellos.

CUAJADA DE FOIE GRAS
CON MANGO Y MAÍCES CRUJIENTES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
200 grs. De foie gras natural
1 cucharadita de azúcar
media copa de Jerez oloroso dulce
¾ L. de leche de oveja
cuajo líquido artificial (unas gotas, según las instrucciones que señale el fabricante del producto).
Pimienta
Sal gruesa y sal fina
Además:
Maíces cocidos y después fritos
Taquitos de mango fresco (que esté maduro)

ELABORACIÓN:
Quita perfectamente con ayuda de una puntilla las venas del hígado. Trocea el foie gras y ponlo al fuego en un cazo, añadiendo el azúcar, el Jerez dulce y una pizca de sal gorda.
Haz a fuego lento unos minutos hasta que se funda. Pasa por un colador fino y bátelo hasta que esté cremoso, mejor en una batidora-calentadora.
Hierve la leche en una cazuela y déjala enfriar hasta que esté a una temperatura de 34-36º. Añade las gotas correspondientes de cuajo y, a continuación, añade el puré de foie gras. Salpimenta, removiendo perfectamente. Rellena las copas o recipientes donde se vaya a servir.
Deja reposar en sitio fresco hasta que la leche esté cuajada.
Después, reserva en frío. Decora con la guarnición de los maíces fritos (deben quedar muy crujientes) y los taquitos de mango, en el momento de servir.

SI NO ENCUENTRAS:
Foie gras: se puede sustituir por una mousse o paté de ave
Jerez dulce: emplea un vino blanco dulce, por ejemplo Moscatel
Leche de oveja: usa leche de vaca
Mango fresco: puedes sustituirlo por melocotón enlatado o, mejor aún, orejones cocidos.
Maíces: puedes sustituirlos por cacahuetes picados.

MIS TRUCOS:

Si la cuajada se hace con leche más fría y con menos cuajo, incluso del indicado en las instrucciones, aunque el cuajado sea mucho más lento, la cuajada queda más fina y delicada

El foie gras puede ser de oca o de pato. Este último se usa más para elaboraciones en caliente; sin embargo, el de oca, que es más untuoso y delicado, es muy indicado para elaborar terrinas u otras preparaciones para consumir en frío.

Para facilitar la limpieza del foie gras fresco, hay que dejarlo antes alrededor de dos horas en remojo con el agua a temperatura ambiente.

Si siempre hay que salar el foie gras, la función del azúcar que se utiliza al cocerlo para hacer terrinas, cremas, mousses o cualquier otra preparación similar, es simplemente la de evitar que se ennegrezca y conserve su color "masilla" original.

CUAJADO DE ESPÁRRAGOS
Y GAMBAS CON BACALAO AHUMADO Y VINAGRETA DE PASAS Y JENGIBRE

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para el cuajado o pastel:
350 grs de espárragos (de la D.O. Espárrago de Navarra, un bote de cristal o una lata)
200 grs. De nata líquida
250 grs. De gambas
2 cucharadas de pan rallado
4 huevos enteros
90 grs. De mantequilla
6 cucharadas de aceite de oliva
½ cebolla
1 puerro
1 zanahoria
1 pimiento del piquillo de Lodosa
½ diente de ajo picado
sal y pimienta

Para la vinagreta:
Un pimiento del piquillo de Lodosa
1 dl. De aceite de semillas (girasol)
3 cucharadas de vinagre de Jerez
30 grs. De jengibre
40 grs. De uvas pasas
perejil picado y sal

Además:
4 láminas de bacalao ahumado
aceite aromatizado al tomillo
unas ramitas de tomillo

ELABORACIÓN:

Para el cuajado o pastel:
Corta los espárragos en láminas verticales y pela las gambas. En una sartén, saltea con un poco de aceite y el ajo picado las gambas

salpimentadas y reserva. En una cazuela con el resto del aceite y 60 grs. De mantequilla, rehoga las verduras frescas picadas finamente. Por último, añade el pimiento picado. Deja hacer suavemente hasta que estén blandas. Añade en ese momento las gambas para que se hagan unos instantes. Rectifica de sal y pimienta. En un recipiente amplio se baten los huevos, se añade la nata y se mezcla con suavidad, agregando sobre ellos, cuando esté tibia, la preparación previa. Mezcla bien.
Pon los espárragos en la base de un molde rectangular de horno, que previamnete habremos untado de mantequilla y espolvoreado de pan rallado. Vierte sobre ellos la preparación anterior. Se pone este molde en el horno a 225º al baño maría durante 2 horas aproximádamente. Comprueba el punto con una aguja y, cuando esté hecho, sácalo del horno. Una vez frío, desmóldalo.
Para la vinagreta:
Trocea finamente el pimiento. Pela el jengibre y pícalo muy menudo. Pon en un bol el aceite y el vinagre, batiéndolod ligeramente. Añade el jengibre y el pimiento picado. Deja 10 min. En infusión y por último, agrega las pasas y el perejil picado y da el punto de sal.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Pinta las láminas de bacalao ahumado con el aceite aromatizado al tomillo.
Forma raciones en trozos rectangulares del pastel (aún tibio). Coloca un par de ellas en cada plato y sobre cada una de las mismas, media lámina de bacalao. Salsea alrededor formando rayas con la vinagreta. Pon unas ramitas muy pequeñas de tomillo en cada plato.

SI NO ENCUENTRAS:
Jengibre: usa cualquier tipo de pimienta
Vinagre de Jerez: utiliza otro tipo de vinagre
Tomillo: emplea perejil
Bacalao ahumado: se puede sustituir por cualquier tipo de pescado ahumado (salmón...)

MIS TRUCOS:
Hay que tener cuidado al hacer este tipo de pasteles o pudines en el horno al baño maría controlando que la temperatura no sea excesiva y evitando quie el agua hierva, ya que, al cuajar, al pastel le salen unos agujeros poco estéticos que afean su presencia.
En estos púdines y pasteles no hay que añadir más cantidad de la señalada del producto principal (setas, pescado...) ya que el pudin se apelmaza y pierde su mejor virtud, que no es otra que la jugosidad.
No es necesario al hornear este tipo de pasteles utilizar mantequilla u otra grasa para engrasar las paredes del molde si los que usamos son los llamados Flexipan (hechos de goma especial resistente a las altas temperaturas de un horno y también apropiados para congelación, a los

que solo hay que volcar para que salga con facilidad, una vez cocida, la preparación elegida.
El jengibre puede encontrarse fresco, seco, encurtido, conservado en jarabe y en envase de cristal. En la cocina china prefieren el fresco al seco, tanto por el sabor como por la textura.

ENSALADA DE LENGUA
DE CERDO IBÉRICO CON LANGOSTINOS A LA VINAGRETA BALSÁMICA

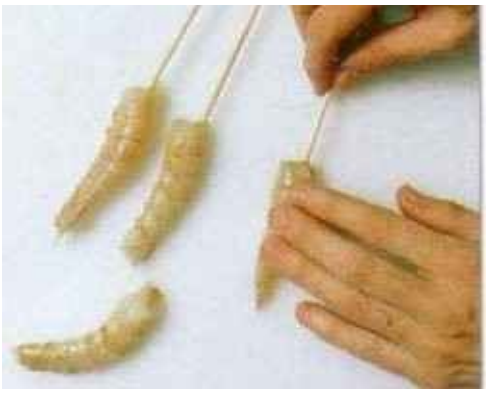
(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para la lengua:
2 lenguas de cerdo ibérico
1 cebolla en juliana
1 puerro en juliana
½ dl. De aceite de oliva
1 zanahoria en rodajas
2 ajos frescos
1 ½ L. de caldo de carne
1 vaso de vino blanco seco
1 clavo de olor
pimienta en grano
2 L. de agua y sal
Para las verduras:
40 grs. De judías verdes
60 grs. De calabacín
una cucharadita de ajo muy picado
1 dl. De aceite de oliva
4 hojas de lechuga
un puñado de canónigos o de berros
¼ de escarola
3 cucharadas de vinagre balsámico y sal
Para los langostinos salteados:
8 langostinos frescos y hermsoso
una cucharadita de ajo picado
una cucharada de perejil picado
4 cucharadas de aceite de oliva y sal
Además:
Unas ramitas de perifollo o, en su defecto, perejil

ELABORACIÓN:

Para la lengua:
Pon a hervir el agua con sal. Cuando empiece a borbotear, escalda la lengua durante 8 o 10 min. Quítalers la piel. Pon en una fuente de horno a fuego vivo directo con el aceite y rehoga las lenguas. Añade las verduras y especias. Pon esta fuente al horno a 180º durante unos 30 min. Pasa a continuación el contenido de la fuente a una cazuela grande (mejor una olla a presión ultrarápida). Pon al fuego y añade el vino blanco y el caldo, tapando la cazuela y dejando que hierva a fuego lento 2 horas (alrededor de media hora en olla a presión). Cuando esté tibia, filetea la lengua y poco antes de montar el plato, caliéntala con un poco del caldo de cocción.
Para las verduras:
Corta las judías verdes, el calabacín y las verduras en tiras finas. Saltéalos en cinco cucharadas de aceite de oliva y el ajo picado. Sazónalos, saca y escurre bien. Elabora una vinagreta con el resto del aceite, el vinagre balsámico y la sal. Aliña las distintas hojas de lechuga y escarola troceadas con la vinagreta y junta con las verduras salteadas.



Para los langostinos salteados:
Sazona los langostinos cuando estén pelados. Ensártalos en una mini brocheta de madera y saltéalos en aceite a fuego vivo. Con el ajo y perejil correspondiente.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca un montoncito de verduras salteadas y hojas ya aliñadas. A su lado, deposita la parte correspondiente de lengua fileteada y, apoyándose en ella, los langostinos, retirado previamente el palillo en que estaban ensartados. Napa ligeramente con la vinagreta sobrante. Decora con el perifollo deshojado.

SI NO ENCUENTRAS:
Lengua de cerdo ibérico: usa lengua de cerdo o de ternera (o cómprala precocida)
Caldo de carne: usa agua o cubitos de caldo
Clavo de olor: usa solo pimienta
Canónigos o berros: sustitúyelos por lechuga.

MIS TRUCOS:
Al comprar marisco, lo principal es que esté bien fresco. Debe tener el caparazón brillante, resistente y crujiente. No elijas langostinos que tengan ennegrecida la parte donde se junta la cabeza con el cuerpo. Rechaza siempre los langostinos que estén blandos y los que tengan olor a amoniaco, aunque sea mínimo.
Si compras langostinos congelados, debes asegurarte de que la cadena de frío no se haya roto. Antes de cocinarlos, se deben lavar (es mejor

dejarlos a remojo en agua con sal unos diez minutos). La mayoría de los conservantes y otros productos poco recomendables, están en la cabeza, así que es mejor no chuparla. Es conveniente retirar la venilla negra que recorre sus lomos ya que es algo amarga.
Antes de cocinar la lengua, es preciso lavarla bien y golpearla contra la mesa para facilitar su pelado, una vez escaldada.

ENSALADA DE PATO
CONFITADO CON PUERROS
MOSTAZA A LA ANTIGUA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para la ensalada de pato:
2 muslos de pato cebado confitados (confit)
unas hojas invernales (escarola, canónigos, hoja de roble, achicoria de Treviso...) y unas hojas de lechuga
2 cucharaditas de mostaza "a la antigua"
2 tomates pequeños (sin piel ni pepitas) cortados en daditos
4 cucharadas de aceite de nuez
Para la vinagreta:
6 cucharadas de aceite de oliva
1 chalota picada muy fina
2 cucharadas de vinagre de Jerez
sal y pimienta
Además:
Puerros confitados en grasa de oca o aceite de oliva (cocidos a fuego lento)

ELABORACIÓN:
Para la ensalada de pato:
Se asan los confits de pato en el horno a 200º durante unos minutos (debe quedar la piel crujiente). Mientras se asa el confit, limpia bien las verduras, deshojándolas y cortándolas en trozos pequeños.
Se saca el pato confitado del horno.Se corta en láminas, eliminando los huesos. Coloca en una fuente de hornbo el confit laminado. Bate en un bol la mostaza y el aceite de nuez y, cuando la mezcla esté uniforme, añade los taquitos de tomate. Con una cuchara deposita sobre las láminas de confit el contenido del bol. Introduce esta fuente en el horno y calienta unos instantes bajo la gratinadora.

Para la vinagreta:
Mezclar todos los ingredientes, batiéndolos un poco sin llegar a emulsionar.

SI NO ENCUENTRAS:
Muslos de pato: puedes reemplazarlos por alas de pato confitadas
Alguna de las hojas invernales: puedes emplear solo lechuga o escarola
Mostaza "a la antigua" o de grano entero: Usa otro tipo de mostaza no muy fuerte.
Aceite de nuez: usa aceite de girasol
Chalota (escalonia) usa en su lugar puerro o cebolleta
Vinagre de Jerez: usa cualquyier otro tipo de vinagre.

ENSALADA DE POCHAS
Y CODORNICES CON GUINDILLAS DULCES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las pochas:
400 grs. De pochas blancas
2 puerros
1 cebolla
2 pimientos verdes
1 tomate maduro
1 ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de aceite de nuez
una cucharada de vinagre de Jerez viejo
1 ½ L. de agua y sal
Para las codornices:
8 codornices de tiro
8 lonchas detocino fresco
3 cucharadas de aceite de oliva
1 copa de vino dulce
1 cucharada de vinagre de Jerez
sal de Maldon
perejil picado y pimienta
Además:
Cebolletas tiernas hechas a la plancha y guindillas dulces fritas o pimientos verdes pequeños

ELABORACIÓN:
Para las pochas:
Pon en una cazuela las pochas cubiertas con agua fría, las verduras troceadas (el tomate entero) y el aceite de oliva. Llevaló a fuego muy suave y deja que se haga lentamente (espumar).
Si se consume el agua, se va añadiendo más pero en poca cantidad.
Cuando estén casi hechas, se saca el tomate, se tritura y se añade al

caldo. Se da punto de sal y se dejan cocer hasta que esten hechas las pochas. Rectifica de sal y retira del fuego, añadiendo, cuando estén tibias, el aceite crudo y el vinagre. Remueve ligeramente.
Para las codornices:
Dfespluma, vacía y limpia las codornices, sacando los muslos y las pechugas (puede pedir al carnicero que lo haga). Albarda las pechugas y si se quiere también los muslitos con las tiras de tocino. Saltealos en el aceite en una sartén hasta que tomen color. Una vez dorados, ponlos en el horno asándolos a 180º unos 5 min. Más. Salpimenta. Desglasa la tartera para sacar los jugos con el vino y el vinagre. Reserva este jugo caliente para salsear después. Espolvorea de perejil picado por encima.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca en un costado las piezas de codorniz salseadas con su jugo. Alineadas con las mismas, coloca las pochas aliñadas y paralélamente a éstas, pon las guindillas fritas y las cebolletas a la plancha.

SI NO ENCUENTRAS:
Pochas blancas: Utiliza alubias blancas secas, previamente puestas s remojo.
Aceite de nuez: usa aceite de girasol
Vinagre de Jerez: usa otro vinagre
Codornices de tiro: sustitúyelas por las de granja
Sal de Maldon: usa sal gorda.

MIS TRUCOS:
Nunca hay que olvidar, cuando se compren aves de tiro en el mercado (no con las de granja), que se desconoce el tiempo que llevan abatidas, y que las codornices y otras aves pequeñas, no necesitan casi asentamiento, debiendo consumirse cuanto antes, casi lo que se llama "a pie de fusil".
A la hora de elegir un tipo de pochas, tengo predilección pòr las de los caseríos de mi entorno, que producen una alubia de grano blanco verdoso, poco harinosa y más digestiva de lo habitual. Y además, como la compro muy fresca, va casi siempre de la huerta al plato. También son fantásticas las pochas navarras, tanto las de "bolo" de Sangüesa, de finísima piel, como las "arriñonadas" de la Rochapea pamplonesa o las provenientes de esa excepcional huerta que es la Mejana de Tudela. Si son secas (ya no son pochas), son muy buenas las alubias leonesas o las abulenses y, dentro de las de León, destacan unas alubias con garantia de la denominación de orígen. Las "judías de La Bañeza".

ENSALADA DE PULPO
CON PATATA CONFITADA AL ALIOLI LIGERO DE FRUTAS Y PIMENTÓN DULCE

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el pulpo:
Un pulpo de 1 kg.
2 o 3 L. de agua
aceite de oliva virgen extra
sal gris de Guerándе
Para las patatas:
400 grs. De patatas
1 dl. De aceite de oliva
300 grs. De grasa de oca
5 dientes de ajo con piel
1 L. de agua y sal
Para el alioli:
5 dientes de ajo confitados (aprovecha los ya cocidos)
2 yemas de huevo
1 pera pelada sin rabo ni pepitas
100 grs. De uvas blancas sin piel ni pipas
el zumo de media naranja
¼ L. de aceite de oliva y sal
Además:
Una cucharada de pimentón dulce
Aceitunas negras muy picaditas

ELABORACIÓN:
Para el pulpo:
Pon abundante agua a hervir en una olla. Cuando esté en ebullición, introduce el pulpo. La cociión oscilará entre 15 y 20 min, teniendo en cuenta el peso de la pieza. Cuando el pulpo esté en su punto, se saca de la olla y se sitúa boca abajo sobre una taza grande para que escurra bien.

Una vez escurrido, lo cortas en rodajas con tijeras y lo aliñas con la sal gris y el aceite de oliva virgen.

Para las patatas:

Pela las patatas y cuécelas en una cazuela en abundante agua con sal durante unos 10 min. Pasado este tiempo, sácalas y tornéalas (mejor de forma tubular). Cuécelas de nuevo, lentamente, en una sartén en la grasa, mezclando la grasa de oca y el aceite de oliva, junto con los dientes de ajo con su piel. Hazlo todo a fuego mínimo.

Para el alioli:

Maja en un mortero los ajos confitados hasta que se haga una masa densa. Después, añade a esa pasta el aceite poco a poco, sin dejar de remover con el mazo del mortero hasta que emulsione bien. Agrega las yemas y la sasl y sigue removiendo. Cuece las frutas con el zumo de naranja hasta que estén blandas. Tritúralas. Por último, añade al alioli las frutas trituradas cohesionándolo todo perfectamente.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pon los trozos de pulpo en el plato alternándolos con las patatas torneadas y sobre éstas, añade la aceituna picada. Alrededor del conjunto, dispón una cucharada del alioli. Espolvorea el pimentón por encima.

SI NO ENCUENTRAS:

Aceite de oliva virgen extra: emplea aceite de oliva
Sal gris de Guerándе: usa otro tipo de sal, mejor gorda.
Grasa de oca: usa solo aceite de oliva
Pimentón dulce: se puede usar pimentón picante

MIS TRUCOS:

Los pulpos frescos (no así los desecados), deberán golpearse antes de cocerlos para que se ablanden. Otra posibilidada, quizá la más adecuada, es meterlos en el congelador durante dos días.

Es conveniente que antes de la cocción del pulpo, éste se sumerja y se saque rápida y repetidamente en el agua en ebullición (al menos tres veces) para que no pierda las ventosas ni la piel. Hay que cocerlos siempre en agua sin sal y después, una vez cocidos, se añade la sal, mejor gorda.

Las patatas confitadas en grasa deberán quedar blandas pero enteras, que no se deshagan.

Si usamos pimentón picante, debemos utilizarlo en menor cantidad que si es dulce; en todo caso hay que guardar el pimentón en un lugar seco y cerrado herméticamente para evitar que se apelmace y forme grumos, muy desagradables al paladar,

También debe preservarse de la luz, ya que sino pierde mucho color con el paso del tiempo y pierde calidad.

Para lograr que el alioli emulsione perfectamente, es preciso que todos los ingredientes estén a temperatura ambiente, incluso el almirez o mortero

donde se maja el ajo. Si está frío, hay que calentarlo en el horno unos instantes.

ENSALADA TEMPALADA

DE SESOS CON AVELLANAS Y CIGALITAS A LA VINAGRETA DE SALMÓN AHUMADO Y MOSTAZA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para los sesos:
2 sesos de cordero
½ L. de agua
1 cucharada de vinagre
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, D.O. "Monterrubio"
50 grs. De avellanas muy picadas
½ clara de huevo batida
sal
Para las cigalitas:
300 grs. De cigalitas
2 cucharadas de aceite
½ diente de ajo
¼ de limón
sal
Para la vinagreta de salmón y mostaza:
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, D.O. "Monterrubio"
1 cucharada de vinagre de Jerez
40 grs. De salmón de Noruega ahumado
1 cucharadita de mostaza "a la antigua"
1 cucharadita de alcaparras picadas
sal.
Además:
Unas hojas de "ficoide glacial"

ELABORACIÓN:
Para los sesos:

Limpia bien los sesos de cordero y cuécelos en agua con sal y vinagre durante unos 4 min. Cuando se enfríen, se cortan en láminas, se pasasn por la clara batida y se rebozan con las avellanas picadas. Se pasan por la sartén con el aceite correspondiente, justo antes de emplatar.
Para las cigalitas:
Pela las cigalitas y saltéalas en el último momento junto con los ingredientes correspondientes.
Para la vinagreta de salmón y mostaza:
Mezcla el aceite con el vinagre, añade la mostza y monta ligeramente. Por último añade las alcapparas junto con el salmón, ambos picados. Comprueba el punto de sal y rectifica si es preciso.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Limpia las hojas del "ficoide glacial" con cuidado, secándolas perfectamente y aliñándolas con la vinagreta. Dispón en un lado del plato los sesos ya salteados y a su lado las cigalitas, también salteadas y aún calientes. Intercala las hojas de "ficoide glacial" aliñadas y dibuja con la vinagreta unas rayas en un lado del plato

SI NO ENCUENTRAS:
Aceite de oliva virgen: usa aceite de oliva
Vinagre de Jerez: utiliza otro tipo de vinagre
Mostaza "a la antigua": usa otro tipo de mostaza
"Ficoide glacial": se pueden usar otras hojas de ensalada

MIS TRUCOS:
Si está fresca la cigala debe tener los ojos bien negros y el caparazón de color rosa brillante. Un problema que se puede encontrar en las cigalas pequeñas es que, de vez en cuando, y no por falta de frescura, sale alguna blanda. Compruebe su textura antes de servir, presionando su carne con el dedo y desechando la blanda.
No compres pescados ahumados demasiado aceitosos ni excesivamente secos y que tengan los bordes oscuros.
El salmón ahumado noruego debe presentar resistencia firme al tacto, translúcido y piel firme y brillante, lisa y sin arrugas.
Si en el envase del salmón aparece la palabra "troll", es una identificación de calidad, ya que se ha pescado a caña.
Lava con mucho cuidado el "ficoide glacial"; debe aliñarse en el último momento, justo antes de servir, sino sus hojas perderán ña textura crujiente que le caracteriza, amustiándose y perdiendo el color y su brillo, similar al rocío que le es propio y tan peculiar.

ENTRECOT DE BUEY
CON FLORES DE SAL, SALSA DE PIMIENTO AMARILLO Y PATATAS AVAINILLADAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para la salsa de pimiento amarillo:
3 pimientos amarillos
2 cebolletas o cebollas
50 g de tocino de jamón
3 cucharadas de aceite de giraso
2 dl de caldo de verduras natura
sal y pimienta blanca
Para las patatas a la vainilla:
4 patatas pequeñas
2 dl de aceite de oliva
1 vaina de vainilla
1 cucharada de cebollino picado
pimienta y sal
Para la carne:
4 piezas de entrecot de buey o vaca vieja (carne roja) deshuesadas (de unos 320 g cada una)
Además:
Flores de sal de Maldan
y perejil muy picado

ELABORACIÓN
Para la salsa de pimiento amarillo:
Pela los pimientos, escaldándolos previamente en agua hirviendo. Pica también lascebolletas en trocitos pequeños. Pon una sartén con el tocino a fuego lento hastaque se derrita, añadiendo en ese momento el aceite. Agrega los pimientos y las cebolletas, picados ambos, y hazlos a fuego

muy lento. A los 15 minutos añade el caldo y deja reducir el liquido a la mitad de su volumen. Salpimenta

Para las patatas a la vainilla:

Corta las patatas en lonchas de 1 cm de grosor. Salpimenta y ponlas en una cazuela. Cubrelas de aceite, añadiendo el contenido de la vaina de vainilla (rascándola bien). Cuécelas a fuego lento durante 5 minutos. Después sácalas de la cazuela y hornéalas durante 10 minutos a 180º. Una vez horneadas y tiernas (pero enteras),sácalas y escúrrelas sobre un papel absorbente. Antes de servirlas, espolvorea con cebollino picado.

Para la carne:

Asa el entrecot en la parrilla (o en su defecto, en la plancha), haciéndolo por ambos lados unos cuatro minutos por cada uno. Una vez listo, corta cada pieza en tres o cuatro trozos

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Dispón los trozos de entrecot sobre un plato caliente, Sazónalos con las flores de sal y salsea alrededor con la salsa de pimiento amarillo. Deposita también en un costado las patatas a la vainilla y espolvorea por encima de la carne el perejil picado

Si NO ENCUENTRAS:

Vainilla: puedes emplear en su lugar canela
Cebollino: sustitúyelo por perejil
Pimiento amarillo: utiliza pimiento rojo
Caldo de verduras natural: emplea cubitos de caldo
Flores de sal de Maldon: utiliza sal gorda común

MIS TRUCOS

Las carnes recién matadas no son las más aconsejables, pues estarán duras. Necesitan un asentamiento, tampoco excesivo, de alrededor de dos semanas. Un exceso de maduración conlleva el enranciamiento. Las partes más idóneas para asar a la brasa son el solomillo, el lomo con la chuleta y el entrecot sin hueso. También los filetes de la cadera (cortados gorditos) admiten bien la preparación a la brasa. Para hacer la costilla a la parrilla o a la plancha es conveniente emplear ternera de leche ya que en caso contrario la carne resulta muy gomosa, Para que las piezas no se adhieran a la parrilla y se desgarren es conveniente que las rejillas tengan una temperatura muy elevada. Es conveniente raspar bien las vainas de vainilla para que salgan los puntos negros que es donde está toda la gracia, y precisamente son el distintivo de la auténtica vainilla frente a otros colorantes y saborizadores sucedáneos. Las flores de sal deben añadirse en el momento de servir. Así se evita que se humedezca el producto sazonado. Y es que estos crisrales de sal mantienen una gran consistencia, hasta que explotan en el paladar.

ESPÁRRAGOS CON MAHONESA
DE TRIGUEROS Y PICADILLO DE ACEITUNA NEGRA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para los espárragos cocidos:
1 Kg. De espárragos blancos frescos de Navarra.
1 ½ L. de agua, una cucharadita de azúcar y sal.
Para la mayonesa de aceite de oliva y trigueros:
200 grs. De espárragos verdes, trigueros o de jardín
½ L. de caldo de ave
1 dl. De aceite de oliva virgen
1 yema de huevo
unas hojas de perejil
una cucharadita de sésamo tostado
el zumo de medio limón y sal.
Para el picadillo de aceituna negra:
50 grs. De aceitunas negras.
2 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de vino dulce
2 cucharaditas de vinagre de Jerez.
Además:
Espárragos trigueros salteados en la sartén con un poco de aceite y sal.

ELABORACIÓN:
Para los espárragos cocidos:
Pela los espárragos y córtalos por la mitad utilizando solo las yemas (guarda los tallos para otro uso), cociéndolos en agua con sal y el azúcar. Cuando surjan los borbotones, tenlos entre 20 y 25 min., según el grosor;

pasado este tiempo, apaga el fuego y mantenlos en su caldo hasta su utilización.
Para la mahonesa de aceite de oliva y trigueros:
Trocéa los espárrgos verdes y saltéalos al fuego con el aceite. Moja con el caldo de ave y cuece aproximádamente unos 10 min., añadiendo el perejil. Cuando esté hecho, tritura y cuela el conjunto. Monta una mahonesa con el aceite, la yema de huevo, sal y el zumo de limón; cuando esté montada añade la preparación anterior con mucho cuidado para que no se corte, agregando por último, el sésamo.
Para el picadillo de aceituna negra:
Macera las aceitunas con el resto de los ingredientes durante una hora. Quita el hueso y pícalas muy finamente.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca en un costado del plato los espárragos cocidos y bien escurridos (aún tibios) y alrededor esparce un poco de la mahonesa de trigueros y decora con el picadillo de aceituna negra y los espárragos verdes salteados.

SI NO ENCUENTRAS:
Espárragos frescos: úsalos envasados.
Caldo de ave: usa agua
Sésamo: prescinde de él
Aceite de oliva virgen: usa aceite de oliva
Vinagre de Jerez: usa cualquier otro vinagre.

MIS TRUCOS:
Cuando compremos espárragos frescos, debemos fijarnos en las puntas. Deben estar bien apretadas, con las escamas muy próximas y sin manchas o signos de humedad. El tallo debe ser rígido, quebradizo, de corte brillante. Deshecha los rotos, marchitos, duros o secos.
Para pelar los espárrgos hay un utensilio específico que se vende en las ferreterías. Hay que raspar de arriba (sin tocar la yema) hacia abajo.
Hay que elegirlos de un parecido calibre para que tengan una cociión uniforme. Y hay que tener cuidado de que no se rompan las yemas durante la cociión. Para que esto no ocurra, hay que colocar los espárragos en un manojo, ligeramente atados con un cordel, en la cazuela, con las puntas hacia arriba sin que éstas casi toquen el agua, de tal forma que los tallos se cuezan en el agua hirviendo y las yemas, que son más blandas, se hagan solo con el vapor que se desprende de la cocción.

FRESAS EN INFUSIÓN
AL VINAGRE BALSÁMICO
CON YOGUR CREMOSO ESPECIADO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las fresas:
180 grs. De fresas o fresones
60 grs. De miel de acacia
40 grs. De azúcar
4 cucharadas de vinagre balsámico de Módena
1 dl. De agua
1 rama de canela
Para el yogur especiado:
¾ L. de leche entera
2 cucharadas de leche en polvo descremada
1 yogur natural
2 clavos de olor
una pizca de pimienta
una pizca de aníses
Además:
Azúcar o miel
Unas hojas frescas de menta

ELABORACIÓN:
Para las fresas:
Limpia las fresas y ponlas, aún húmedas con el azúcar. Haz un almíbar con el agua, la miel y la canela. Cuando hierva, añade el vinagre de Módena y apaga el fuego. Pon en este líquido las fresas en infusión hasta enfriar.
Para el yogur especiado:

Se pone al fuego la leche con las especias y se deja calentar lentamente sin superar los 42º. Después, añade la leche en polvo y remueve perfectamente. Apaga el fuego y deja que baje la temperatura a unos 38º. Añade el yogur y remueve bien. Rellena con esta preparación, previamente colada, unos tarritos (mejor si son de cristal) individuales. Colócalos en la yogurtera y déjalos incubar el tiempo aconsejado, siguiendo las instrucciones de cada fabricante.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en el fondo de un plato hondo la infusión de fresas con su jugo agridulce, y sobre ellas unas cucharadas de yogur especiado, al que le añades un poco de azúcar o miel. Decora con las hojas de menta.

SI NO ENCUENTRAS:

Una yogurtera: compra yogures ya hechos.
Miel de acacia: usa cualquier tipo de miel
Vinagre balsámico: emplea un vino dulce con unas gotas de limón o vinagre
Clavos de olor y menta: prescinde de ellos.

MIS TRUCOS:

Podemos preparar un yogur caser haciéndolo a partir de otro yogur natural puro, que no contenga frutas ni sea azucarado, pero que contenga "bacilo vivo" o algo similar, que suele constar en la etiqueta entre sus ingredientes.
Añadir a la lecha fresca leche desnatada en polvo contribuye a dar una mejor consistencia al yogur.
También se puede utilizar para la fermentación láctica, fermentos frescoc en polvo liofilizados, que se pueden comprar en las farmacias o en tiendas de dietética.
Las yogurteras se pueden comprar ya hechas. Son un sencillo electrodoméstico que incluso podemos hacer en casa. Se prepara una caja de madera con una pequeña puerta y se hace un pequeño orificio por el que se pasa el hilo eléctrico, al que conectaremos una bombilla de 60 vatios.
Hay quien utiliza el horno, naturalmente sin encender colocando una lámpara que dé calor suficiente, para las 4 o 5 h. de incubación. En este caso es mejor que los recipientes en los que se van a hacer los yogures, se ponagn en una cazuela con agua caliente, al baño María, que mantiene más constante la temperatura.

FRESONES A LA PIMIENTA VERDE CON JUGO DE CÍTRICOS Y FLAN DE NATA

De Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para los fresones:
500 grs. De fresones
70 grs. De azúcar
1 dl. De agua
4 mandarinas
2 naranjas
1 limón verde
1 cucharadita de pimienta verde
1 rama de vainilla´
Para el flan de nata:
4 dl. De nata para montar
4 claras de huevo
1 ramita de canela
2 cucharadas de azúcar moreno para caramelizar las flaneras
Además:
4 hojas de menta (opcional)

PREPARACIÓN:
Para los fresones:
Saltea a fuego vivo durante menos de un minuto los fresones con el azúcar, limpios y cortados por la mitad, añadiendo poco a poco el agua. Apaga el fuego.
Cuece por otra parte los zumos con la ralladura de naranja y limón, la vainilla raspada y la pimienta verde, justo hasta que dé un hervor. Añade

esto a los fresones preparados anteriormente y deja reposar todo junto durante unas cuantas horas en sitio fresco.
Para el flan de nata:
Cuece a fuego muy suave la nata con la canela durante 10 min. Y déjala enfriar; retira la canela y agrega las claras montadas a punto de nieve. Viértelo en una flanera rectangular, previamente caramelizada y pon a cocer este flan en el horno precalentado, al baño maría hasta que esté cuajado.(unos 20 min.)
Final y presentación:
Desmolda el flan y córtalo en trozos pequeños rectangulares. Coloca cada uno de ellos en un plato. Deposita a su lado las fresas con el jugo de cítricos y la pimienta verde. Puedes decorar con una hoja de menta.

SI NO ENCUENTRAS:

Pimienta verde: puedes sustituirla por pimienta negra en menos cantidad
Mandarinas: utiliza solo naranjas y limón
Limón verde: emplea limón común
Rama de vainilla: puedes sustituirla por canela
Azúcar moreno: sustitúyelo por azúcar blanco.

FOIE GRAS A LA PLANCHA

SOBRE SALSA DE POMELO Y MIEL CON MERMELADA ESPECIADA DE FRUTAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas

Para el foie gras:
1 foie gras de aproximadamente medio kilo,
gemas de sal
y una pizca de pimienta negra, preferibiemente molida en el momento

Para la salsa de pomelo y miel:
El zumo de 3 pomelos rojos,
3 cucharadas de miel de Villuercas-Ibores

Para la mermelada especiada de frutas:
8 ciruelas pasas sin hueso (en remojo clesde la noche anterior),
1 manzana reineta limpia,
1 mango maduro pelado y sin hueso,
50 g de almendras blanqueadas y picadas,
4 cucharadas de vinagre de sidra,
140 g de azúcar,
1 clavo de olor,
una pizca de nuez moscada,
1 palito de canela,
una cucharadita de jengibre rallado

una pizca de sal

ELABORACIÓN

Para el foie gras:

Corta el foie gras en escalopes gruesos, usando un cuchillo con el filo caliente. Pon a fuego vivo una sartén antiadherente. Cuando esté bien caliente echa, uno a uno, los escalopes de foie gras. Dora cada uno no más de un minuto por cada lado. Retiralos del fuego. Escúrrelos bien en un papel absorbente, sazona con las gemas de sal y la pimienta. Colócalos en un plato caliente para que no se enfrien mientras se emplata.

Para la salsa de pomelo y miel:

Pon el zumo de los pomelos en un cazo junto con las cucharadas de miel bien disueltas. Reduce a fuego muy suave sin dejar de remover hasta que se convierta en una salsa untuosa, pero bastante ligera.

Para la mermelada especiada de frutas:

Pon toda la fruta cortada toscamente en una cazuela con el azúcar, el jengibre y la sal y deja cocer durante 20 minutos a fuego lento Incorpora las almendras, el vinagre, el clavo, la nuez moscada y el palito de canela. Deja que cueza durante 15 minutos más, también a fuego lento. Debe quedar algo espeso. Retira el palito de canela antes de consumirla.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pon en la base del plato caliente una cucharada de la salsa. Coloca sobre ella el escalope de foie gras, y sobre éste, a su vez, añade la mermelada especiada de frutas, aún tibia.

Si NO ENCUENTRAS

Gemas de sal: usa sal gorda común

Miel de Villuercas-Ibores: utiliza miel de otra procedencia

Vinagre de sidra: emplea otro tipo de vinagre o zumo de limón Jengibre y nuez moscada: puedes sustituirlos por pimienta

MIS TRUCOS:

Es importante quitar con sumo cuidado los nervios del foie gras con un cuchillo pequeño y puntiagudo.

Para ello hay que hacer un pequeño corte en cada lóbulo del hígado a partir de la punta más inflada, donde se encuentra la vena principal. Al tirar de la vena ésta saldrá fácilmente, y dejará ver el resto de ramificaciones que se podrán limpiar ya sin tanta dificultad.

Es muy importante, sobre todo a la hora de combinar con otros alimentos, analizar las características aromáticas y gustativas de la miel. Asi, la miel de Villuercas-Ibores se encuentra de dos tipos, la monofloral de retama (oscura, aroma suave y dulce, olor especial y aromático) y la multifloral (color ámbar, de claro a oscuro, aroma y sabor floral y complejo),

Ambas resultan muy idóneas para la salsa de este plato, de contrastes gustativos, equilibradamente agridulce.

GAMBAS AL AJILLO Y AJO
BLANCO CON GRANIZADO DE SANDÍA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el ajo blanco:
300 grs. De almendras con piel
2 dientes de ajo
40 grs. De pan, mejor un poco seco
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
una cucharada de vinagre de Jerez
agua y sal
Para las gambas al ajillo:
3 ajos frescos
12 gambas frescas
3 cucharadas de aceite de oliva
sal de Maldon
Para el granizado de sandía:
200 grs. De pulpa de sandía, sin pepitas
2 cucharaditas de azúcar
el zumo de medio limón
Además:
Unas hojas de perifollo

ELABORACIÓN:
Para el ajo blanco:
Escalda en agua hirviendo, unos instantes, las almendras para quitarles la piel. Una vez peladas, tritúralas con 1 dl. De agua fría, el pan y los dientes de ajo. A esta pasta añade, poco a poco, el aceite, sin dejar de batir, montándolo. Agrega el vinagre y da un punto de sal. Añade más agua

hasta que quede una crema muy ligera y homogénea. Comprueba el punto de sal y reserva en un lugar frío.
Para las gambas al ajillo:
Pela y corta los ajetes en trozos pequeños. Saltéalos en una sartén con el aceite durante un minuto y resérvalos.
En la misma sartén, saltea las gambas (previamente peladas pero conservando la punta de la cola), justo hasta que cambien de color, agregando al final los ajos y salteando todo junto unos instantes. Sazona al final.
Para el granizado de sandía:
Licúa la pulpa de sandía y si no hay licuadora, tritúrala y cuela. Disuelve el azúcar en el zumo de limón. Mezcla ambas preparaciones y llévalas al congelador unas cuantas horas.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Saca del congelador el puré helado de sandía. Rasca con un tenedor o rasqueta con el objeto de obtener el granizado.
Coloca en un costado del plato las gambas y los ajetes recién salteados. Vierte unas cucharadas de ajo blanco frío. Dispón en otro costado una cucharada de granizado. Decora con el perifollo.

SI NO ENCUENTRAS:
Aceite de oliva virgen extra: usa aceite de oliva
Vinagre de Jerez: usa otro tipo de vinagre
Ajos frescos: utiliza ajos de la despensa
Gambas frescas: se pueden sustituir por langostinos.
Sal de Maldon: emplea sal de mesa.

MIS TRUCOS:
Es preferible elegir las cabezas de ajo grandes, con unos dientes prietos y que carezcan de puntos negros o toques mohosos, pero sobre todo, que sean muy firmes al tacto. Rechaza los que pesan muy poco y sus dientes parezcan huecos. Antes de que se estropeen, es preferible conservar los ajos en aceite. Para ello, pela una cabeza y mete los dientes de ajo en un tarro de cristal cubiertos de aceite de oliva.
Además de la conservación, tendremos un aceite aromatizado al ajo, que se debe usar con bastante moderación. Dado su penetrante sabor y aroma.
Aunque parezca fácil, pelar gambas crudas tiene su dificultad. Primero hay que quitar la cabeza, después, sujetando bien la cola, se puede cortar el caparazón con una tijera, introduciéndola por la parte en que estaba la cabeza, hasta la punta de la cola. El corte no debe llegar hasta abajo si queremos conservar la punta por razones estéticas. También es preciso retirar con cuidado, con la punta de la tijera, la tira negra de su lomo.
Para comprobar que una sandía está bien madura, hay que darle un golpe sujetando el dedo medio con el pulgar y soltándolo con fuerza sobre su cáscara. Si produce un ruido agudo, la sandía no estará madura. Si por

contra, el sonido del ruido es grave, la sandía estará en su punto. Idoneo de consumo.

GAZPACHO DE SANDÍA
CON GAMBAS MACERADAS FRITAS Y PAN CRUJIENTE

(Maui) J.M: Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el gazpacho:
3 tomates
350 grs. De sandía
½ diente de ajo picado
5 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de azúcar
½ calabacín
½ pepino
unas hojas de albahaca
una cucharada de mostaza
2 cucharadas de vinagre de Jerez
agua y sal
Para las gambas maceradas y fritas:
12 gambas o gambones frescos
una cucharada de yogur natural
una cucharada de aceite de sésamo
una cucharadita de chutney de mango
aceite para freir
sal de Maldon
Para el pan crujiente:
80 grs. De pan
un diente de ajo

perejil picado
Además:
Unas hojas de albahaca picada

ELABORACIÓN:

Para el gazpacho:

Pon en el horno a 100º durante una hora y tres cuartos, los tomates con el ajo y la albahaca picados y una cucharada de aceite. Transcurrido este tiempo, se sacan del horno, se pelan y se trocean. Coloca la pulpa de estos tomates en un bol, añade el calabacín y el pepino pelados, agregando también el vinagre, la mostaza, el resto del aceite y el azúcar, cubriendo de agua fría. Pela y despepita la sandía, pícala y añádela a la preparación anterior. Deja en reposo y en un sitio frío durante 10 min. Después, tritura y cuela. Añadiendo más agua fría si es preciso y dándole un punto de sal.

Para las gambas maceradas y fritas:

Pela las gambas dejando únicamente sin pelar la punta de la cola. Macéralas en el aceite de sésamo, el yogur y el chutney durante una hora como mínimo. Pon una sartén a fuego vivo con el aceite y fríelas, añadiendo al final, al sacarlas del fuego, la sal de Maldon.

Para el pan crujiente:

Corta el pan, que previamnete habremos frotado con el ajo, en rodajas muy finas y si no se puede, en taquitos. Pon al horno a baja temperatura hasta que esté desecado y crujiente. Espolvorea con el perejil.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Sirve el gazpacho en un vasito o copas. Introduce el pan crujiente y las gambas con la punta de la cola sin pelar hacia arriba. Espolvorea con un poco de albahaca picada

SI NO ENCUENTRAS:

Albahaca: usa perejil
Vinagre de Jerez: emplea cualquier tipo de vinagre
Aceite de sésamo: usa aceite de girasol
Chutney de mango: prescinde de él
Sal de Maldon: usa sal común.

MIS TRUCOS:

Resulta muy agradable añadir en un gazpacho del tipo que sea, un granizado o un sorbete de alguna fruta o de alguna vinagreta suave o incluso de un vino.

Aunque el ajo resulte muy propio de los gazpachos, su uso debe moderarse mucho, pues es un arma de doble filo que, lo mismo realza un plato que lo puede estropear por su poder abrasivo.

En el caso de que rechace el sabor del ajo crudo, puede confitar esta liliácea que, sin perder su gusto, modera mucho su potencia agresiva.

Tenga en cuenta al hacer un gazpacho en el que intervengan frutas, sobre todo las muy acuosas, como el melón, uvas, fresas y sobre todo la sandía, que el aporte de agua al gazpacho, debe ser menor. En el caso de quedar muy aguado, puede incrementar el punto de pan para darle una textura más densa.
Un pequeño truco para sustituir hasta cierto punto un auténtico chutney consiste en mezclar una buena mermelada de fruta no muy dulce con una cucharada de vinagre de calidad. Así conseguimos el punto agridulce que nos puede interesar.

GAZPACHO DE TOMATE ASADO

CON MEJILLONES Y VERDURAS ESCABECHADOS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para el escabechado de mejillones y verduras:
400 grs. De mejillones de roca (pequeños)
150 grs. De brecol (en porciones muy pequeñas)
4 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de vinagre de Jerez
1 puerro troceado
4 dientes de ajo con su piel
1 zanahoria en rodajas
una ramita de tomillo
una hoja de laurel y dos clavos de olor
½ cucharadita de pimienta negra en grano
agua y sal
Para el gazpacho de tomate asado:
1 Kg. De tomates
medio diente de ajo picado
una cucharadita de azúcar
una ramita de tomillo fresco
4 cucharadas de aceite de oliva

2 rodajas de calabacín
una cucharada de vinagre de sidra
unas hojas de albahaca picadas
unos cominos
unas rebanadas de pan seco (del día anterior)
¾ L. de agua y sal
Además:
2 cucharadas de vinagre balsámico (reducido al fuego con una pizca de azúcar y una cucharada de agua) (opcional)

ELABORACIÓN:

Para el escabechado de mejillones y verduras:

Rehoga en una cazuela las verduras con el aceite. Agrega el vinagre y 1 dl. De agua, así como las especias y hierbas. Dale el punto de sal y cuécelo a fuego lento unos 7 min. Mientras, cuece al vapor , justo hasta que se abran, los mejillones bien limpios, o en agua (poca cantidad) con sal. Después, sácalos de sus valvas Introduce la carne de los mejillones en la preparación anterior (con el fuego ya apagado), rectificando de sal. Mantenlos en la infusión del escabeche, al menos dos horas.

Para el gazpacho de tomate asado:

Asa los tomates (previamente aliñados con el ajo, azúcar, tomillo y sal) rociándolos antes con aceite en el horno a 100º durante, al menos dos horas. Transcurrido este tiempo, saca los tomates del horno, pélalos y tritúralos. Agrega el calabacín, el pàn picado, el vinagre, la albahaca y los cominos, así como el agua. Deja en reposo y en un sitio frío durante un cuarto de hora.

Tritura el conjunto y cuela, dándole el punto de sal.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pon en un plato hondo el gazpacho ya colado y sobre el mismo las verduras (brecol, zanahorias, ajos y puerro) y los mejillones escabechados. Dibuja unas lineas con el vinagre balsámico (con agua y azúcar) ya reducido.

SI NO ENCUENTRAS:

Mejillones de roca: emplea otro tipo de mejillones
Vinagre de Jerez o vinagre de sidra : se puede sustituir por otro tipo de vinagre.
Tomillo: en su lugar utiliza perejil
Clavos de olor: agrega más cantidad de pimienta
Albahaca: prescinde de ella.

GAZPACHUELO TIBIO
DE CARABINEROS Y RAPE CON ALMENDRAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el caldo de pescado:
250 grs. De cabeza, espinas y carne de pescado, así como cabezas de carabineros, a poder ser, de roca.
1 zanahoria
2 puerros
½ cebolla
una ajo fresco y sal
Para el gazpachuelo:
1 L. de caldo de pescado ya elaborado
1 patata
1 puerro picado muy fino
50 grs. De almendras
50 grs. De perejil picado
150 grs de mahonesa casera
4 cucharadas de aceite de oliva
sal
Para la guarnición:
150 grs. De carabineros pelados, conservando la cola
200 grs. De rape limpio cortado en tacos.
4 cucharadas de aceite de oliva
pimienta blanca y sal

ELABORACIÓN:

Para el caldo:

Cuece todos los ingredientes a fuego lento espumando en su momento. Da el punto de sal y cuela sin triturar, tras 15 min. De cocción.

Para el gazpachuelo:

Dora el puerro picado en el aceite a fuego suave, añade la patata picada finamente y el caldo de pescado, deja que hierva lentamente añadiendo a mitad de cocción los calabacines. La cocción completa dura unos 20 min. En un bol aparte coloca la mahonesa y añade la preparación anterior, poco a poco, batiendo con una varilla hasta que el gazpacho quede montado y quede como una crema ligera. Sazona y añade las almendras fileteadas.

Para la guarnición:

Saltea por separado en el aceite los carabineros y el rape, dándoles punto de sal y pimienta.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en el fondo de un plato hondo los carabineros y el rape salteado, sobre ellos vierte unas cucharadas del gazpachuelo tibio, decora con el hinojo y espolvorea con el cebollino picado.

SI NO ENCUENTRAS:

Pescados de roca: utiliza pescado blanco
Ajo fresco: lo puedes sustituir por dientes de ajo seco con su piel, que retirarás después.
Mahonesa casera: emplea mahonesa envasada de calidad.
Hinojo: prescinde de él
Cebollino: lo puedes reemplazar por perejil

MIS TRUCOS:

El gazpachuelo es siempre una sopa templada. Si se sirve muy caliente es fácil que se corte ya que la base del mismo es una mahonesa. Es decir, una emulsión de aceite y huevo con una pequeña adición de vinagre o limón. Para evitar que se nos corte la mahonesa, el aceite y el huevo deben estar a temperatura ambiente y para ello hay que sacar el huevo de la nevera dos horas antes de hacerla.

Si se corta una mahonesa, hay un conocido truco que consiste en añadir una cucharada de vinagre hirviendo, pero tiene el inconveniente de qu entonces cambia su sabor y se produce un cierto desequilibrio gustativo. Por ello es preferible utilizar el truco del agua (también se puede utilizar este recurso en otras salsas como la Bearnesa o la Holandesa). Consiste en diluir en un bol grande una cucharada de la salsa cortada con otra cucharada de agua. Luego se monta con una varilla, añadiendo, como se hace con el aceite, la salsa cortada hasta que espese.

GUISANTES TIERNOS

CON HUEVO ESCALFADO
Y TACOS DE BACALAO FRITO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para los huevos escalfados:
4 huevos
una cucharada de vinagre
agua, cubitos de hielo y sal
Para los guisantes estofados:
450 grs. De guisantes frescos desgranados
5 cucharads de aceite
1 diente de ajo
una cebolleta fresca picada
agua o líquido de cociión de las vainas de los guisantes.
Sal
Para el bacalao frito:
Una taco grueso de bacalao en salazón, ya desalado, de 300 grs.
4 cucharads de aceite de oliva virgen extra
una pizca de mejorana fresca picada
un diente de ajo
Además:
Perejil picado

ELABORACIÓN:

Para los huevos escalfados:

Pon una cazuela al fuego con abundante agua y una cucharada de vinagre y añade los huevos sin cáscara (mejor depositarlo antes en una taza para que no se rompan), cuando rompa el hervor. Cuando esté la clara cuajada y la yema líquida (unos 3 min.), sácalos con ayuda de una espumadera y sumérgelos en agua fría (con hielo) y sal. Posteriormente, déjalos escurrir unos segundos sobre un papel secante o un trapo.

Para los guisantes estofados:

Pon en una cazuela el aceite, la cebolleta picada y el ajo en láminas y deja hacer un rato sin que tomen color. Añade los guisantes y rehógalos bien. Des pués, añade agua poco a poco (mejor el caldo resultante de la cociión previa de las vainas de los guisantes). Hay que ir agregando el agua a medida que se consuma y debe quedar con bastante jugo al término de su cociión. El guisante no debe quedar deshecho, sino más bien entero. Da punto de sal.

Para el bacalao frito:

Corta el taco de bacalao en varios tacos más pequeños. Pon en una sartén el ajo laminado con el aceite y dóralo. Retira el ajo y fríe a fuego medio los pequeños tacos de bacalao, añadiendo al final de la cociión la mejorana. Escurre bien en un papel absorbente.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en la base del plato los guisantes estofados, sobre los que pondremos los huevos escalfados, así como los trozos de bacalao frito y escurrido. Espolvorea por encima el perejil picado

SI NO ENCUENTRAS:

Cebolleta fresca: puedes usar cebolla
Guisantes frescos: usa guisantes de lata de calidad
Bacalao en salazón: usa bacalao fresco u otro pesdaco
Aceite de oliva virgen extra: usa aceite de oliva
Mejorana fresca: usa orégano fresco o prescinde de ella.

MIS TRUCOS:

Son preferibles para hacer este plato los guisante más pequeños, recién germinados y de un color blanquecino en lugar de los más oscuros, dentro del verdor, ya que son mucho más dulces y blandos, así como menos harinosos. El tiemmpo de cocción varía en función de la calidad del guisante, de su tamaño y del tiempo transcurrido desde su recolección, siendo muy corto para los recién cosechados y que están casi sin germinar, que se pueden comer casi crudos.

Para dar más gusto a los guisantes, es conveniente que añadamos en lugar de agua, un caldo que elaboraremos con agua y las vainas de éstos, que previamente habremos limpiado muy bien.

No compres nunca huevos sucios o cascados. En las tiendas, los envases deben estar en lugares frescos y aireados. Hay que fijarse siempre en la higiene del cartón, limpio y seco, así como en la fecha de envasado.
Al introducir el huevo en un recipiente con agua salada, cuanto más flote, más viejo es.

HIGOS A LA PLANCHA
CON RIÑONES, QUESO DEL RONCAL TOCINO CRUJIENTE Y VINAGRETA DE CACAHUETES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para los riñones:
¼ Kg. De riñones de cordero (mejor, lechal)
1 cebolla
1 diente de ajo
1 copa de vino dulce
2 cucharadas de vinagre
4 cucharadas de aceite de oliva
1 dl. De caldo de carne (si no hay natural, de cubitos)
sal
Para los higos a la plancha:
12 higos frescos
una pizca de mantequilla
2 cucharadas de aceite de girasol
Para vinagreta:
6 cucharadas de aceite de cacahuete
40 grs. De cacahuetes (sin cáscara)
1 copa de vino dulce

2 cucharadas de vinagre de Jerez
una cucharadita de mostaza suave
una pizca de sal y pimienta
Además:
100 grs. De queso del Roncal cortado en láminas finitas
100 grs. De tocino con veta
unas hojas de albahaca fresca

ELABORACIÓN:

Para los riñones:
Lamina la cebolla y pica el ajo. Pocha ambos con el aceite a fuego muy suave. Cuando esté blanda la cebolla y, sin tomar mucho color, añade el Jerez, el vinagre y el caldo y deja reducir a la mitad su volumen. Da el punto de sal. Lamina los riñones, sazónalos y pásalos por una plancha caliente con una cucharada de aceite en una sartén, vuelta y vuelta. Reservar al calor.
Para los higos a la plancha:
Corta los higos en dos mitades. Pon una plancha al fuego con aceite y mantequilla y dora los higos unos instantes hasta que cojan color dorado.
Para la vinagreta:
Tuesta los cacahuetes en una sartén con un poco de aceite. Mexcla el resto de los ingredientes y bátelos ligeramente. Añade los cacahuetes tostados.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pasa por una plancha el tocino en lonchas y hazlas por los dos lados hasta que estén crujientes.
Coloca sobre cada medio higo a la plancha, y aún caliente, unas lascas de queso del Roncal y encima los riñones mexclados con el encebollado.
Dispón en un costado las lonchas de tocino crujiente y salsea con la vinagreta de cacahuetes. Decora con las hojitas de albahaca.

SI NO ENCUENTRAS:

Higos: emplea pera o manzana en rectángulos
Riñones de cordero: utiliza riñones de ternera o hígado
Aceite de cacahuete: usa aceite de girasol o de oliva
Vinagre de Jerez: sustitúyelo por cualquier otro tipo de vinagre
Albahaca fresca: prescinde de ella.

MIS TRUCOS:

Los riñones, ya sean de vaca cerdo o cordero, cuanto más viejo es el animal, más fuerte es su sabor, estan menos valorados y son más difíciles de limpiar. Los de cordero o ternera lechal, no necesitan blanquearse previamente y se pueden hacer directamente a la plancha, a la parrilla o guisados.

Los de ganado mayor, es conveniente lavarlos con agua y vinagre o también saltearlos con un poco de aceite a fuego muy vivo, y desechar las impurezas que sueltan para luego cocinarlos normalmente.
En cualquier caso, deben cocinarse un tiempo mínimo, ya que se endurecen y aguantan muy mal el ser recalentados.
Si se recogen verdes, los higos nunca alcanzarán su plenitud de sabor, pero en caso contrario, pueden pudrirse rápidamente. Lo ideal es adquirirlos el mismo día de su consumo.
La firmeza del rabillo del higo, es un buen síntoma de su frescura y ciertas grietas en su superficie, indican que está ya bien maduro.

HOJAS DE REMOLACHA

RELLENAS DE MORCILLA DE VERDURAS Y MANZANA CON VINAGRETA DE POMELO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el relleno de morcilla:
1 morcilla de puerro y cebolla
media manzana ácida
una pizca de mantequilla
una cucharada de aceite de oliva
Para las hojas de remolacha:
Unas hojas de remolacha, agua y sal
Para la vinagreta de pomelo:
Medio pomelo rosa
8 cucharadas de aceite de nuez
3 cucharadas de vinagre de sidra

ELABORACIÓN:
Para el relleno de morcilla:
Asa la morcilla en el horno a 180º unos 10 min. A continuación, quita la piel y deshaz el contenido. Pela la manzana y córtala en trocitos muy

pequeños. Saltea unos instantes los taquitos de manzana en el aceite y la mantequilla y mézclalos con la morcilla sin piel. Reserva al calor.
Para las hojas de remolacha:
Escalda las hojas de remolacha en agua y sal durante 1 min. Y sécalas perféctamente.
Para la vinagreta de pomelo:
Pela el medio pomelo y córtalo en tacos pequeños. Saltéalos unos instantes en una sartén. Mezcla el aceite y el vinagre yúnelo con el pomelo salteado.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Extiende cada hoja de remolacha. Con una cucharita esparce la morcilla preparada en cada lámina de hoja de remolacha. Enróllalas sobre sí mismas y coloca estos rollitos verticales en cada plato. Sitúa la vinagreta en una cucharita junto a aquellos.

SI NO ENCUENTRAS:
Morcilla de puierro y cebolla: utiliza otra morcilla
Hojas de remolacha: usa hojas de lechuga
Pomelo rosa: utiliza pomelo naranja o amarillo
Aceite de nuez: usa aceite de girasol.
Vinagre de sidra: puedes usar otro tipo de vinagre.

MIS TRUCOS:
Un truco para evitar que las hojas de remolacha, tras escaldarlas no amarguen demasiado, es espolvorear por encima de las hojas una cucharadita de azúcar glas.
Me gusta mucho emplear para este plato (y para la mayoría de las preparaciones en que la manzana debe dar un contrapunto ácido) la manzana Errezila o de Regil, que es una variedad de reineta propia del País Vasco. Es de tamaño pequeño, ácida, muy aromática y tersa. En el caso de no encontrarla o no ser su temporada, se puede sustituir por una reineta de Aragón o por Granny Smith.
Después de la cocción, si no se utiliza de inmediato, la morcilla se suele secar mucho. Para evitar este inconveniente, se debe envolver en un papel de aluminio untado en un poco de aceite y meterla de nuevo en el horno ya apagado, pero aún caliente.

HONGOS EN DOS

TEXTURAS CON CREMA DE AJO Y YEMA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el carpaccio de hongos:
200 grs. De hongo negro (mejor grandes)
zumo de medio limón
1 diente de ajo
½ dl. De aceite de oliva virgen eztra.
3 cucharadas de vinagre balsámico tipo "Módena"
una cucharadita de mostaza "a la antigua"
sal y pimienta
Para los hongos al horno:
400 grs. De hongos negros.
2 dientes de ajo
½ dl. De aceite de oliva
2 chalotas (o cebolletas)
½ dl. De caldo de carne
una cucharadita de perejil picado y sal.
Para la crema de ajo:

5 dientes de ajo
2 dl. De leche
1 dl. De nata y sal
Además:
Yema batida con dos cucharadas de aceite y un poco de jugo de trufa.

ELABORACIÓN:

Para el carpaccio de hongos:
Limpia los hongos y filetéalos en láminas casi transparentes. Por otra parte, en un bol untado con el ajo, pon el aceite con el zumo de limón, batiendo ligeramente. Añade entonces el vinagre balsámico y la mostaza y remueve, pero sin llegar a ligar. Salpimenta. Coloca después esta vinagreta en una fuente un par de minutos antes de emplatar, e introduce las láminas de hongos, macerándolas por ambos lados.
Para los hongos al horno:
Corta los hongos toscamente, reservando algunos pies o tallos de los mismos. Pocha la chalota cortada finamente con los dientes de ajo muy picados, durante una media hora. Añade entonces los tallos reservados, saltea y liga todo con el caldo de carne. Coloca en una brasera esta preparación y sobre la misma, sitúa los hongos dándoles el punto de sal, que pintaremos también con el jugo que ha soltado la laboración precedente. Hornea a 180º durante unos 20 min. Añadiendo durante la cocción el jugo que vaya soltando por encima de los hongos. Al sacar, espolvorear con perejil picado.
Para la crema de ajo:
Hierve lentamente durante 40 min. Los ajos con la leche y, una vez cocidos, tritura añadiendo la nata y dejando reducir todo al fuego durante 10 min. Sazona

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Dispón en un lado del plato el carpaccio de hongos ya aliñado a temperatura ambiente, y en el otro lado, coloca los hongos hechos al horno. En medio de ambos, pon la crema de ajo y sobre ella la yema batida con aceite y el jugo de trufa.

SI NO ENCUENTRAS:

Hongos o setas: utiliza champiñones
Aceite de oliva virgen extra: usa aceite de oliva
Vinagre balsámico: usa un vinagre de buena calidad
Caldo de carne: Puedes usar cubitos solubles de caldo
Jugo de trufas: prescinde de él.

MIS TRUCOS:

No todos los hongos o setas se deben comer crudos. Tanto el hongo negro ("Boletus aereus") como el hongo calabaza ("Boletus edulis") admiten bien esta forma de prepararlos. Tambien las setas de Orduá ("perretxicos", "sisas") mantienen al consumirlas crudas, todo su aroma.

Sin embargo, en ningún cvaso se debe consumir cruda una seta como la "Morilla", Pues resultaría tóxico.
Si recoges personalmente las setas, jamás debes amontonarlas en una bolsa de plástico. Las setas pueden, como se dice comunmente entre los seteros "acalorarse". Si quieres conservar las setas en aceite, es conveniente blanquearlas durante 2 o 3 min. En agua con sal antes de envasarlas, preferentemente en tarros de cristal.
Para limpiar los hongos, hay que raspar las partes sucias de tierra. Es mejor no mojarlos, sino pasarlo s un paño hasta que estén perféctamente limpios.

LASAÑA DE TXANGURRO

CON MAHONESA DE HIERBAS Y PIMIENTA VERDE

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el txangurro:
1 txangurro (buey de mar)
½ cebolla
2 puerros
1 rama de perejil
1 ajo fresco
1 tomate pequeño pelado y despepitado
1 copa de vino blanco seco
1 cucharadita de pulpa de fruta de la pasión
1 ½ L. de agua y sal
Para la pasta (lasaña):
8 láminas de pasta de lasaña
1 L. de caldo de verduras
1 cucharada de aceite de oliva
agua, hielos y sal

Para la mahonesa de hierbas y pimienta verde:
1 huevo entero
1 yema
1 dl. De aceite de girasol
el zumo de una naranja
1 cucharadita de pimienta verde triturada
2 cucharaditas de mostaza verde
1 cucharadita de pulpa de maracuyá
sal
Además:
Cebollino o perejil picado

ELABORACIÓN:

Para el txangurro:
Pon el buey en el agua hirviendo con sal en la que se habrá ya introducido en frío, la cebolla, lo verde de los puerros y el perejil. Deja hervir unos 10 min., desde que rompa el hervor. Transcurrido este tiempo, retira el txangurro. Cuando se haya enfriado, separa las carnes y coral de su interior y la carne de las pinzas y patas. Se mezcla todo y se reserva. Por otra parte pica en juliana lo blanco de los puerros y el ajo fresco y tritura el tomate. Añádelo al txangurro junto con el vino y la fruta de la pasión. Mezcla todo bien.
Para la pasta (lasaña):
Cuando el caldo de verduras con sal y aceite, rompa a hervir, añadir las placas de lasaña y dejar cocer de 8 a 10 min. Después, refresca las láminas en agua con hielo y escurre bien.
Para la mahonesa de hierbas y pimienta verde:
Monta una mahonesa ligera con el huevo, la yema, el aceite y el zumo de naranja. Añade la mostaza y la pimienta verde, así como la pulpa de maracuyá. Se puede aligerar con unas cucharadas de agua de cocción del txangurro. Da el punto de sal.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en la base del plato una lámina de lasaña, pon sobre la misma una cucharada de txangurro aliñado y pon encima otra lámina de lasaña. Repite la operación de txangurro y pasta y hornea, mejor con la gratinadora, unos instantes. Después, salsea alrededor de la lasaña con la mahonesa de hierbas y pimienta verde y espolvorea por encima con el cebollino o el perejil picado.

SI NO ENCUENTRAS:

Buey de mar: puedes usar centollo o cangrejo de lata
Pasta de lasaña: usa pasta para canelones
Fruta de la pasión: usa zumo de limón
Caldo de verduras: emplea simplemente agua
Mostaza verde: usa mostaza con perejil picado
Pimienta verde: se puede sustituir por pimienta blanca.

MIS TRUCOS:
Para escoger bien el txangurro tanto si es centollo como buey de mar, debe hacerse como los melones. Es decir, a peso. O sea, que a igual volumen siempre deben elegirse los que más pesan, sino, podemos encontrarnos con la sorpresa de que estén vacíos al abrir el caparazón.
Otro consejo para escojer el centollo: elige los que tengan el tono más apagado. Los de color rojo brillante, al haber hecho recientemente la muda, estarán menos llenos.
Cuando hago en casa la pasta para la lasaña, me gusta añadir un poco de jugo de espinaca licuada a la masa elaborada con 4 yemas de huevo con ¼ kg. De harina, un poco de agua y aceite, así como sal. De este modo la lasaña tiene un bonito color verde.
Y esta masa debe reposar, antes de cocer, cubierta de film trnsparente en el frigorífico, unas dos horas al menos.

LENGUADO A LA PLANCHA
CON COGOLLO Y JUGO DE CARNE

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

4 lenguados de ración
2 cogollos
1 cebolla
1 puerro
1 tomate
1 L. de agua
1 dl. De vino tinto
1 hueso de cañada
200 grs. De carne de morcillo
6 cucharadas de aceite de oliva virgen
el zumo de medio limón y sal.
Para la vinagreta:
4 cucharadas de aceite de oliva virgen
1 cucharadita de vinagre de vino
sal gorda

unas hojitas de perifollo

ELABORACIÓN:

Haz un caldo con el agua, la carne, el hueso de cañada, la cebolla, el puerro y el tomate enteros, cociendo lentamente por espacio de dos horas (si es en olla expres, el tiempo que corresponda). Transcurrido este tiempo, cuela el caldo. Redúcelo a fuego lento a la mitad de su volúmen, añadiendo el vino tinto y sazona.

Una vez limpios los lenguados, pon una plancha a fuego vivo con dos o tres cucharadas de aceite y hazlos de uno en uno, enteros por ambos lados, como máximo un par de minutos, dependiendo del grosor. Deja reposar en sitio caliente durante 5 min. Al mismo tiempo, haz los cogollos previamente untados con el aceite sobrante, con otra plancha caliente, 1 min. Por cada lado. Alíñalos al final con la vinagreta que habrás montado con los ingredientes señalados, excepto la sal gorda.

Saca los filtes de los lenguados y dales un ligero golpe de calor en el horno, añadiendo el zumo de limón y el aceite de oliva virgen.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en un costado del plato los filetes de lenguado superpuestos, uno sobre otro, y aliñados. A su lado el cogollo hecho a la plancha y también aliñado y sazonado con sal gorda. Salsea alrededor de ambos con el jugo de carne reducido y decora con unas hojitas de perifollo.

SI NO ENCUENTRAS:

Lenguado: usa otro pescado plano como rodaballo, platija o gallo.
Cogollos de Tudela u otras huertas: emplea endibias
Carne de morcillo: usa carne de falda o costilla de ternera
Perifollo: sustitúyelo por perejil liso o rizado.

MIS TRUCOS:

Si se utilizan endibias en vez de cogollos, no se deben sumergir en agua para limpiarlas ya que se acentuaría su amargor. Se limpian con un paño o se pasan rápidamente por agua, secándolas después.

Si quieres dar un toque aromático al jugo de carne puedes añadir al final de la cocción unas hojitas de estragón que por una parte armonizan perfectamente con un pescado como el lenguado, pero con mucho cuidado de no pasarse con los aromáticos y especias ya que las carnes del lenguado son de un gusto muy delicado y sutil que puede deaparecer ante la fuerza de aquellos.

Es muy importante espumar bien el caldo al comienzo de la cocción para evitar las impurezas. Lo mejor es que el caldo se haga a fuego muy lento, cuantas más horas, mejor, ya que de esta forma no tendremos que clarificarlo después.

LENGUADO EN JUGO
DE CHIRLAS A LA SALVIA CON SÉSAMO, NUECES DE MACADAMIA Y HORTALIZAS SALTEADAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
4 lenguados medianos,
4-cuchafadas de aceite de oliva
y sal
Para el jugo de chirlas a la salvia:
200 g de chirlas,
1 cebolla y 1 zanahorias (ambas en juliana fina),
medio litro de agua
5 cucharadas de aceite de oliva,
2 cucharaditas de sésamo blanco,

1 cucharada de nueces de macedamia picadas
unas hojas de salvia
zumo de medio limón
sal y pimienta
Para las hortalizas salteadas:
2 puerros jovenes cortados en tiras,
1 zanahoria en bastones,
8 espárragos verdes (las puntas y el tallo cortados en bastones),
5 cucharadas de aceite de sésamo,
una pizca de mantequilla,
una cucharadita de azúcar,
perejil picado,
pimienta blanca y sal
Además:
Unas hojas de salvia u otra hierba para decorar

ELABORACIÓN

Para el jugo de chirlas a la salvia:
Saltea las chirlas con el aceite, añadiendo el agua, la juliana de zanahoria y de cebolla. Deja cocer a fuego lento y reduce unos 12 minutos. Después, cuela este caldo Agrega el sésamo y las nueces Dale a todo un hervor y deja en infusion la salvia con la cazuela tapada unos 10 minutos. Transcurrido este tiempo, retira las hojas de salvia. Reduce al fuego el conjunto del jugo. Salpimenta. Al final de la cocción añade el zumo de limón.
Para las hortalizas salteadas:
En una sartén puesta al fuego con el aceite y la mantequilla echa, cuando este caliente, los puerros, la zanahoria y los espárragos troceados. Saltea todo a fuego vivo, hasta que estén las verduras hechas pero al dente, agregando también un poco de azúcar. Espolvorea por encima perejil picado. Da el punto de sal y pimien-
ta (esta última, si se desea).

FINAL Y PRESENTACIÓN:

En una plancha caliente o sartén antiadherente con un poco de aceite dora los lenguados sazonados por las dos caras hasta que estén hechos pero jugosos en su intenor. Al retirarlos, quita las espinas y saca los filetes o lomos.
Coloca en el centro del plato los filetes correspondientes de lenguado. Napa con el jugo a la salvia y después, por encima y alrededor, dispón la guarnición de hortalizas de forma irregular Decora, si quieres, con unas hojas de salvia.

Si NO ENCUENTRAS

Chirlas: se pueden sustituir por mejillones o lapas (o cualquier molusco)
Sésamo blanco: puedes prescindir de él

Nueces de macadamia: sustitúyelas por otra fruto seco (avellanas, cacahuetes, etc
Salvia: emplea en su lugar perejil
Espárragos verdes: utiliza sólo puerros
Aceite de sésamo: utiliza aceite de girasol o de oliva
Hortalizas salteadas: utiliza patatas cocidas

MIS TRUCOS:
Las normas generales para comprobar la frescura del pescado tienen una excepción muy notable en el caso del lenguado, ya que no se sabe por el color de las agallas o la viveza de sus ojillos sino por el tacto resbaladizo y muy baboso de su piel cuando está fresco.
Por el contrario, a los lenguados, cuando están un poco más pasados de tiempo, se les reseca la piel y apenas resbala al tacto
No es muy aconsejable, aunque se vaya a presentar el lenguado en lomos o filetes, cocinarlos ya desespinados puesto que lo único que sucederá es que quede muy bonito de presentación pero su carne muy seca.
Por ello es mejor, ya sea frito, a la brasa, a la plancha o al horno, cocinarle entero sin desespinar y con su piel: posteriormente, una vez hecho, se pueden sacar los filetes o trocearlo para su posterior presentación en el plato.

LOMO DE CABRITO
CON MOJO ESPECIADO A LA MENTA Y MOLLEJAS SALTEADAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el cabrito macerado:
1 costillar de cabrito de 1,5 kg,
10 g de mostaza de hierbas,
2 cucharadas de cebollino fresco y de perejil,
media cucharadita de cardamomo en polvo,
30 g de almendras muy picadas,
1 cucharada de salsa de soja,
5 g de sal y pimienta
Para la salsa:
600 g de huesos de cabrito (que habrán sobrado después de deshuesarlo),

4 cucharadas de aceite de oliva,
3 dientes de ajo con su piel,
2 copas de vino blanco seco,
2 copas de vino tinto,
media copa de brandy,
1 dl de agua,
2 cucharaditas de salsa de soja y sal
Para las mollejas a la menta:
100 g de mollejas ide cabrito o de cordero,
medio diente de ajo picado,
6 cucharadas de aceite de oliva,
unas hojas de menta fresca y sal
Además:
Cebollino o perejil picado

ELABORACIÓN

Para el cabrito macerado:
Deshuesa el costillar (reserva los huesos y recortes) Maja el resto de los ingredientes. Unta el cabrito en este mojo. Deja macerar durante un par de horas en sitio frio
Pon los huesos que teniamos reservados en una cazuela, junto a los ajos con piel y el aceite de oliva, y ponlos al fuego hasta que cojan color. Después, retira los huesos. Desglasa la cazuela con el vino blanco y tinto. Pon de nuevo al fuego, añade el brandy y el agua y reduce lentamente, Agrega la salsa de soja y cuela. Reserva este jugo.
Nota: se puede simplificar la forma de hacer la salsa para ello, basta añadir un poco de vino blanco y de salsa de soja a la fuente de horno donde se ha asado el cabrito y desglasarla, recuperando los jugos, que nos servirán para salsear el lomo
Para las mollejas a la menta:
Limpia bien las mollejas y saltéalas a fuego vivo en una sartén con la mitad del aceite y el ajo, lo justo hasta dorarlas. Frie la menta en el resto del aceite.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Asa los lomos de cabrito al horno a 180º durante 15 minutos. Déjalos reposar durante 10 minutos. Coloca el lomo cortado en el plato y salsea por encima y en un costado con la salsa. Deposita de forma irregular las mollejas crujientes intercaladas con las hojas de menta fritas. Espolvorea por encima el perejil picado,

Si NO ENCUENTRAS

Cabrito: utiliza en su lugar cordero o cerdo
Mostaza de hierbas: usa cualquier tipo de mostaza
Mollejas de cordero: sustitúyelas por mollejas de ternera
Cebollino y menta: emplea en su lugar perejil
Cardamomo y soja: prescinde de ellos

MIS TRUCOS
Para limpiar las mollejas, sobre todo las de ternera, es conveniente sumergirlas en agua muy fria con sal, después de haberlas blanqueado y antes de saltearlas ai fuego. Así, las mollejas se conservan blancas y la grasa se contrae, por lo que se retira más fácilmente. También hay quien añade zumo de limón con similar resultado. Al limpiarlas, hay que quitar los elementos grasos y las partes cartilaginosas o ternillas.
Antes de saltearlas es muy importante escurrirlas perfectamente del agua que han absorbido después de estar en remojo.
Las semillas molidas de cardamomo pierden su sabor con gran rapidez, por lo tanto es conveniente, si es posible, comprar las vainas enteras y desgranarlas y molerlas en casa. En todo caso, si lo compramos molido, hay que conservarlo en un sitio muy seco y en frascos de cristal herméticamente cerrados. Es más recomendable comprar vainas de cardamomo verdes, ya que las de color pardo no son verdaderamente cardamomo, sino una variedad similar, pero su sabor es bastante desagradable y recuerda al alcanfor

LOMO DE CORZO
A LAS HIERBAS CON PURÉ DE ALUBIAS BLANCAS Y ALUBIAS NEGRAS FRITAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el corzo:
1,200 kg de lomo o carre de corzo,
150 g de tocino en lonchas,
unas hojas de salvia,
una ramita de tomillo,
1 ramita de perejil,
una pizca de romero,
1 dl de vino blanco,
2 cucharadas de brandy,
4 cucharadas de agua,
sal y pimienta negra molida
Para el puré de alubias blancas:

200 g. de alubias blancas previamente en remojo,
un cuarto de litro de consomé de carne o de ave,
media cebolla,
1 puerro,
1 litro de agua,
5 cucharadas de aceite de oliva,
medio dl de nata liquida,
pimienta blanca y sal
Para las alubias negras:
100 g de alubias negras (de Tolosa, de Guernica o similar),
un cuarto de litro de agua,
aceite para freir y sal

ELABORACIÓN

Para el corzo:

Deshuesa el corzo dejando el lomo limpio, salpimentalo y envuélvelo en la loncha de tocino En una sartén dora el lomo del corzo junto con las hierbas aromática. Hornea el lomo de corzo a 200º durante 12 minutos; transcurrido este tiempo, deja reposar fuera del horno unos 7 minutos, mientras desglasas la brasera donde se hizo el horneado añadiendo el vino blanco, el brandy y el agua. Reduce y cuela.

Para el puré de alubias blancas:

En un puchero alto cuece las alubias con el agua fria correspondiente a punto de sal, una cucharada de aceite de oliva, la cebolla y el puerro a fuego muy lento, sin que se arrebate el fuego; al cabo de hora y media (puede ser más según el tipo de alubia, en todo caso, cuando estén blandas) escúrrelas y tritúralas añadiendo el consomé, Pon a calentar de nuevo, añadiendo la nata y dando el punto de pimienta; añade fuera del fuego el aceite de oliva restante.

Para las alubias negras:

Pon a cocer las alubias en agua con sal. Cuando estén cocidas, pero no rotas, escurrelas bien, sécalas y frielas con abundante aceite caliente hasta que queden crujientes

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pon a calentar de nuevo el lomo del corzo unos instantes en el horno (salamandra o gratinador), Corta el lomo (o una parte de él) en rodajas y dispón en la base del plato unas cucharadas del puré de alubias y a su lado los filetes de corzo. Coloca las hierbas.

Si NO ENCUENTRAS

Corzo: puedes utilizar lomo de carne roja (vaca) o incluso de cerdo
Salvia y tomillo: emplea sólo perejil,
Romero: puedes prescindir de el
Consomé de carne o de ave: súplelo por agua
Pimienta negra: prescinde de ella

MIS TRUCOS
Es conveniente utilizar una marinada ligera para asentar las carnes de los cérvidos, sobre todo si se trata de un animal de bastante edad.
Si se utiliza una marinada, nunca debemos cocinar la carne nada más sacada de la misma. Tiene que reposar en el frigorifico, sobre una rejilla, a fin de que escurra perfectamente. Y es que la humedad en contacto con el calor forma una costra que endurece la carne, logrando así un efecto indeseado con la marinada.
Para hacer el puré de alubias blancas podemos utilizar distintos tipos de judia, como por ejemplo la variedad plancheta, tipica de León, o la blanca redonda, también conocida como 'manteca" de la Bañeza, también la de León y la misma variedad del Barco de Avila. También es deliciosa la denominada "cuarentena" de Tudela (Navarra), por no hablar de las asturianas "granja fabada" y los judiones de La Granja de Segovia

LOMO DE DORADA
CON AVELLANAS
CAMARONES Y VINAGRETA DE ACELGAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la dorada:
4 lomos de dorada (con su piel) de 180 grs, cada uno
4 cucharadas de aceite de oliva
Para la vinagreta de acelgas:
200 grs. De acelgas
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra picual.
2 cucharadas de vinagre de sidra
hielo, agua y sal.
Para los camarones hervidos:
80 grs. De camarones
agua y sal
Además:

Avellanas salteadas y tostadas
Sal marina de Guérande

ELABORACIÓN:

Para la dorada:

Corta cada lomo en dos, dándoles forma rectangular y manteniendo la piel. Pon en una sartén el aceite y marca los lomos de dorada a fuego vivo por los dos lados. Hornea 2 o 3 min. A 220º. Una vez hechos, reserva para calentar en el momento de servir.

Para la vinagreta de acelgas:

Limpia bien las acelgas, separa lo blanco de lo verde. Cuece por un lado en agua con sal las pencas blancas (deben quedar "al dente") y lo verde en agua hirviendo con sal, pasándolo por agua con hielo. Pica muy fino lo verde y saltéalo unos instantes con aceite de oliva. Tritura sin colar. Pica las pencas en trocitos muy pequeños. Monta ligeramente una vinagreta con el aceite de oliva virgen, lo verde de la acelga triturado y el vinagre. Rectifica de sal e incorpora por último, sin batir, los trocitos de penca a la vinagreta.

Para los camarones hervidos:

Pon al fuego una cazuela con abundante agua y alta concentración de sal (que recuerde al agua marina). Cuando surjan los borbotones echa los camarones y deja hervir un minuto. Refresca en agua fría, pero sin dejar que se enfríen del todo.Pele, si se desa, la cola, dejando la punta y la cabeza.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Calienta durante unos instantes los lomos de dorada (bajo la salamandra o gratinador) y en el mismo plato donde se van a servir. Colócalos con la piel hacia arriba. En un costado, sidpón unas cucharadas de vinagreta tibia. Pon sobre la piel de la dorada unos granos de sal gorda y en su costado los camarones recién cocidos y avellanas salteadas y tostadas.

SI NO ENCUENTRAS:

Dorada: Puedes utilizar lubina, sargo, jurel, dentón u otros pescados.
Aceite de oliva virgen extra picual: usa aceite de oliva
Vinagre de sidra: usa vinagre
Camarones: usa gambas, carabineros o langostino congelado.
Sal gorda marina de Guérande: usa sal gorda común.

MIS TRUCOS:

La dorada se suele encontrar muy fresca en los mercados porque, por lo general, no suele ser un pescado de arrastre sino de anzuelo, y por tanto suele ser más corto el tiempo que transcurre entre su captura y venta.
La fórmula de sarla entera ha perdurado mucho tiempo en la cultuna Mediterránea y con una variante muy particular en la costa Murciana, que es la de costra de sal. Porque aunque la dorada a la sal (y otros pescados como el mújol) sea una elaboración ancestral, seguramente de origen

púnico, el caso es que los pescadores del mar Menor le han dado su sello tan particular e inigualable.
La dorada a la sal también se puede preparar en casa, aunque hay que hacer numerosas pruebas hasta que nos salga bien.
Para hacer una dorada de 1 kg. Nos hacen falta 2 kg. De sal gorda. Colocamos la dorada en una fuente de horno cubierta por una capa de sal de 2 cm. De espesor, aplastándola bien para que quede compacta. Se cubre después la dorada con el resto de la sal, aplastándola bien, y en un horno a fuego vivo se mantiene durante tres cuartos de hora. Ese tiempo es aproximado, porque depende de los hornos. La costra de encima debe quedar muy dura y hay que golpearla fuertemente para romperla. De todas formas, hay que tener mucho cuidado de que la costra de sal no se rompa antes de terminar el tiempo de cocción, ya que la dorada quedaría demasiado salada.

MAGRET DE PATO

CON SALSA DE FRUTA DE LA PASIÓN Y "PANADERAS" CON MANZANA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el magret asado:
2 magre ts de pato,
1 copa de vino tinto,
1 copa de vino dulce,
2 cucharadas de vinagre balsamico,
1 dl de agua,
sal y pimienta en grano (toscamente machacada)
Para la salsa de fruta de la pasión:
2 piezas de fruta de la pasión,
el zumo de un limón,
30 g de azúcar,

una pizca de sal y pimienta
Para las patatas panadera con manzanas:
2 patatas medianas,
una cebolla,
una manzana ácida
1 dl de aceite de oliva
perejil picado y sal
Además:
Unas ramitas de romero

ELABORACIÓN

Para el magret asado:
Da unos cortes al magret en la parte de la piel. Saltea a fuego vivo los magrets, previamente salpimentados, en una sarten hasta que se doren: después, depositalos en una bandeja de horno con la piel y grasa hacia arriba. Mete al horno, al gratinador. Ten así unos 4 minutos. Después, dale la vuelta y ten un par de minutos más. Retira y reserva al calor
Desglasa bien la fuente del horno, aún caliente con los vinos y el vinagre. Retira bien toda la grasa y añade el agua; deja cocer lentamente hasta que se reduzca la salsa a la mitad de su volumen inicial. Una vez reducida, cuela y reserva al calor
Para la salsa de fruta de la pasión:
Corta la fruta de la pasión por la mitad y con una cucharadita saca su pulpa. Hierve durante 4 minutos el zumo del limón con el azúcar
Transcurrido ese tiempo, añade la pulpa de la fruta de la pasión. Apaga el fuego y deja todo en infusion durante un rato, dejando enfriar a temperatura ambiente.
Para las patatas panadera con manzanas:
Corta en rodajas finas, de igual tamaño, las patatas y la manzana una vez peladas. Filetea la cebolla en juliana. Pon en una fuente de horno el aceite con la patata manzana y cebolla debidamente sazonadas y cuece a fuego medio durante unos 20 minutos aproximadamente. Espolvorea después con el perejil picado

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Da un golpe de horno a los magrets. A continuación, corta cada uno en dos partes y de cada parte saca dos filetes gruesos. Colócalos en un costado del plato y vierte a su lado, salseando también por encima del magret, el jugo. En el otro costado deposita unas cucharadas de la salsa de fruta de la pasión, poniendo a su lado las patatas panadera con manzana. Decora con la ramita de romero.

Si NO ENCUENTRAS

Magret de pato: utiliza pechugas de pollo
Vinagre balsámico: emplea cualquier vinagre
Fruta de la pasión: usa en su lugar fresas
Romero: puedes prescindir de él

MIS TRUCOS

Es conveniente, no sólo por una cuestión estética, antes de introducir los magrets al horno, dar a la parte grasa unos cortes en forma de rombos, teniendo mucho cuidado de no traspasar la zona magra, ya que en ese caso soltarían demasiados jugos en la cocción y se secarian los magrets.
No es muy aconsejable filetear el magret en escalopes finos y en forma de abanico, aunque resulte más atractiva la presentación del plato, ya que lo que se gana por un lado, en cuanto a presencia vistosa, se pierde por contra en la jugosidad de su carne.
Si nos sobra confitura agridulce de fruta de la pasión podremos conservarla en frascos de cristal esterilizados. Se deja enfriar la confitura y se tapan los frascos, Es conveniente sellar este tipo de confituras con una capa de cera para evitar que con el paso del tiempo mermen en exceso.
Siempre que se elabore algún tipo de confitura, como en este caso, es conveniente para su conservación que la proporción de azúcar sea adecuada ya que éste es un conservante. Si es para consumo inmediato, la cantidad de azúcar es irrelevante.

MARMITAKO DE CHIPIRONES
Y CHALOTAS CONFITADAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el marmitako:
500 grs. De chipirones de anzuelo
600 grs de patatas
3 pimientos verdes
1 cebolla
5 pimientos choriceros
2 cebollas rojas
2 dientes de ajo
¾ L. de fumet de pescado
2 cucharadas de tomate hecho
2 dl. De aceite de oliva
perejil picado y sal

Para las chalotas glaseadas:
8 chalotas
1 dl. De aceite de oliva
1 cucharadita de miel
3 cucharadas de agua

ELABORACIÓN:
Para el marmitako:
Coloca en agua templada los choriceros durante una hora. Transcurrida ésta, extrae con un cuchillo la pulpa y reserva. Pon en una cazuela con un dl. De aceite los ajos y la cebolla roja muy picados. Deja hacer suavemente por espacio de dos horas (la verdura debe quedar muy deshecha). Añade entonces la pulpa de los choriceros y el tomate hecho. Deja hervir lentamente por espacio de 15 min. Y después tritura y cuela por un chino.
Por otra parte pon a fuego vivo en una cazuela con el resto del aceite (salvo un par de cucharadas) los chipirones hasta que cojan color (si son pequeños, enteros y si no, troceados). Baja la intensidad del fuego y que suden allí lentamente junto con los chipirones, la cebolla y el pimiento verde ambos muy picaditos. Cuando comiencen a tomar color, añade las patatas cascadas con un cuchillo (en trozos regulares y pequeños). Rehoga durante 5 min. A continuación, se vierte el fumet de pescado de modo que cubra las patatas y unas 8 cucharadas de la salsa de choriceros. Sazona y deja cocer hasta que las patatas estén blandas. Saltea a fuego vivo los chipirones o hazlos a la plancha con el resto del aceite. Mézclalos con el guiso anterior, justo hasta que den un hervor. Espolvorea por encima el perejil picado.
Para las chalotas glaseadas:
Pon en un cazo en frío las chalotas peladas con el aceite. Acerca al fuego muy bajo, al mínimo, durante una media hora o un poco más. Deben quedar muy blandas pero sin deshacerse. Calienta sin hervir en un cazo la miel disuelta en el agua. Baña en ese líquido las chalotas ya cocidas en el aceite.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Dispón en un plato hondo unas cucharadas del marmitako, procurando que se vean bien los chipirones. Alterna éstos con las chalotas glaseadas.

SI NO ENCUENTRAS:
Chipirones de anzuelo: usa calamares de arrastre
Pimientos choriceros: emplea pimentón dulce
Cebollas rojas: usa cebolla blanca
Fumet: utiliza simplemente agua
Chalotas: pueden sustituirse por cebolla en juliana.

MIS TRUCOS:

En el caso de hacer un marmitako tradicional y típico, es decir con bonito o atún, hay que proceder de forma similar a la aquí preentada, salvo que el pescado debe hacerse algo menos. Basta, una vez troceado en tacos, introducirlo en la cazuela donde se han cocido las patatas y verduras y apagar el fuego, como si fuera "en infusión". Será suficiente el calor residual para su cocción. debe salir rosado, casi crudo en el centro, pero bien caliente.
Si en lugar de chipirón pequeño utilizas unos calamares más grandes, resulta adecuado hacerlos en tiritas, en cuyo caso, tras saltearlo, debe cocer un poco más que el de tamaño pequeño, aunque siempre debemos respetar su tersura natural.
Entre los secretos de un marmitako, además de la escasa cocción del pescado, se encuentra el que las patatas salgan enteras, aunque cocidas y el caldo esté untuoso, ni muy líquido ni excesivamente denso, así como lograr el sabor armónico de sus componentes.

MEJILLONES AL VAPOR
CON PATATA Y ALIOLI AL HUEVO
CON PURÉ DE MANZANA Y MEMBRILLO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES Para 4 personas:
Para la patata asada:
2 patatas hermosas
6 cucharadas de aceite de oliva
sal Maldon
Para los mejillones al vapor:
1 L. de fumet o caldo de pescado
1 ramillete de perejil
Para el alioli al huevo con puré de fruta:
2 manzanas reinetas hermosas

60 grs. De dulce de membrillo
3 dientes de ajo pelados
1 dl. De aceite de oliva virgen extra (mejor de aceitunas arbequinas D.O."Siurana")
1 yema y un huevo entero
agua y media cucharadita de sal
Además:
Unas hojitas de perifollo

ELABORACIÓN:

Para la patata asada:
Corta la patata con una mandolina o similar en rodajas muy finas (como chips). Úntalas con el aceite y ásalas a 220º en el horno hasta que queden crujientes y bien hechas. Mantenlas al calor. Sazona con las gemas de sal (sal Maldon)

Para los mejillones al vapor:
En una vaporera (es suficiente en una rejilla sobre una cazuela), con un litro de caldo o fumet de pescado con perejil, coloca los mejillones (que habremos limpiado de barbas y adherencias) Pon al fuego y retira justo cuando se abran los mejillones. Cuando estén tibios, retira los mismos de las valvas.

Para el alioli al huevo con puré de fruta:
Parte los dientes de ajo por la mitad, quíta el germen verde y pícalos. Coloca la sal en un mortero y añade el ajo. Maja con la mano del mortero o con batidora hasta conseguir una pasta. Añade la yema y el huevo y sigue majando, agregando el aceite muy poco a poco, sin dejar de trabajar la mezcla hasta conseguir que se emulsione totalmente.
Mientras pon a cocer las manzanas peladas, sin corazón y cortadas en trozos, en agua durante unos 5 min. Añade el dulce de membrillo y tritura todo. Agrega este puré a la preparación anterior (el alioli con huevo) y mezcla perfectamente.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en una rabanera o platillo un chip de patata con el mejillón encima y sobre él, un poco de alioli. Semitápalo con otra rodaja de patata. Decora con el perifollo deshojado

SI NO ENCUENTRAS:
Sal de Maldon: emplea sal gorda común
Mejillones: puedes usar chirlas o almejas
Fumet o caldo de pescado: puedes sustituirlo por agua
Aceite de oliva virgen extra: usa aceite de oliva
Peripollo: usa en su lugar perejil.

MIS TRUCOS

Cuando compres almejas o mejillones vivos, elige los que tengan la concha cerrada y rechaza los que tengan las conchas rotas. Tampoco hay

que utilizar los que, al cocerlos, no abran sus valvas ya que si se consumen, nos pueden causar intoxicación.
Conviene quitar las barbas de los mejillones muy poco tiempo antes de cocerlos, ya que al hacerlo se mueren rápidamente.
Para que salga perfectamente la emulsión de alioli es muy importante que todos los ingredientes (el ajo también) que se van a usar, estén a temperatura ambiente. Es más, algunos puristas suelen calentar la "mano" del mortero en agua hirviendo, secándola luego totalmente.
Para hacer ersta emulsión, hay que batir siempre en la misma dirección y cuando esté hecha la pasta de ajo, se agrega el aceite. Éste, para que no se corte, se debe añadir en un hilo constante y uniforme, todo ello sin dejar de batir.
La batidora es un recurso, aunque suele homogeneizar excesivamente el ajo y el aceite. Aunque no es muy genuino, el añadido de huevo ayuda a que se corte menos la salsa y se elabore con más facilidad, incluso con la batidora.

MELOCOTONES ASADOS
CON HELADO DE VAINILLA Y SALSA DE FRAMBUESAS CON VINO TINTO Y PACHARÁN

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para los melocotones asados:
4 melocotones grandes,
1 copa de licor de melocoton
3 cucharadas de azocar,
1 vaso de agua,

1 cucharadita de zumo de limón,
unas hojas de hierbaluisa
Para la salsa de frambuesas, vino y pacharán:
200 g de frambuesas frescas,
1 dl de vino tinto,
1 rama de canela,
3 cucharaditas de azúcar moreno,
1 copa de pacharán navarro
Además:
Helado de vainilla y menta fresca

ELABORACIÓN

Para los melocotones asados:
Limpia con agua los melocotones. Pélalos, reservando las peladuras limpias. Pon en un cazo el resto cle los ingredientes con las peladuras y cuécelos a fuego lento durante 12 minutos. Reduce el liquido a menos de la mitad y después cuela y reserva.
Corta los melocotones por la mitad, quitándoles el hueso. Ponlos en una bandeja de horno, rociando ligeramente con el liquido anterior Hornea durante 20 minutos a 170º (sigue rociándolos durante a la cocción y al final de la misma), Deja que se templen a temperatura ambiente.
Para la salsa de frambuesas, vino y pacharán:
Coloca en un bol las frambuesas, añade el pacharán y deja macerar durante un par de horas. Transcurridas éstas, agrega el vino tinto que habrás reducido a la mitad al fuego junto al azúcar y la rama de canela. Tritura el conjunto y cuela. Reserva en sitio frio.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en el centro del plato los melocotones asados con su jugo. Sitúa a su lado una bola o quenefa de helado de vainilla y salsea alrededor con la salsa de frambuesas, vino y pacharán, Decora con la menta fresca.

SI NO ENCUENTRAS

Licor de melocotón: puedes utilizar otro licor frutal
Hierbaluisa y menta fresca: puedes prescindir de ellas
Frambuesas frescas: sustitúyelas por mermelada o confitura de frambuesa
Azúcar moreno: súplelo por azúcar blanco
Helado de vainilla: se puede emplear en su lugar helado de yogur o de nata

MIS TRUCOS

Si tienes una sorbetera puedes hacer en casa el helado de vainilla. Empieza mezclando leche (tres cuartos de litro), rascando 4 vainas de vainilla sobre la misma y un cuarto de litro de nata liquida y ponlo a hervir. Por otro lado, bate 8 yemas con 200 g de azúcar. Cuando estén blancas y espumosas se agrega sobre ellas, sin dejar de batir, el liquido

anterior. Calienta las natillas a 80º (máximo), que no hiervan. Deja enfriar y ponlo en la heladera para montar el helado (siguiendo los consejos de cada aparato).
Si las natillas, base del helado de vainilla, llegaran a hervir y se cortan se suele arreglar, simplemente, al montar el helado con el removido constante que ofrecen las heladeras a sorbeteras.
Hay que raspar bien las vainas de vainilla para que salgan esos puntos negros que tanto la caracterizan y que es donde está toda la gracia y sabor de esta especia.

MENDRESKA DE BONITO
DEL NORTE CON COMPOTA DE CEBOLLA Y CIRUELAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para la mendreska:
2 mendreskas hermosas de bonito o de atún (media ración por comensal),
2 cuchaladas de aceite de oliva
sal
Para la vinagreta de ajo:
1 dl de aceite de oliva virgen extra,
2 dientes de ajo,
el zumo de medio limón o unas gotas de vinagre de sidra,

perejil picado,
agua y sal
Para la compota de cebolla y ciruelas:
400 Grs. de cebolla,
5 cucharadas de aceite de girasol,
150 g de ciruelas pasas,
unas hojitas de hierba Luisa
1 cucharadita de azúcar,
1 vaso de agua y sal
Además:
150 grs. de melocotón (pelado) y cortado en brunoise (taquitos pequeños)

ELABORACIÓN:
Para la mendreska:
Sazona las mendreskas. Corta cada mendreska por la mitad, úntalas levemente de aceite y ponlas a la plancha (primero por la parte de la piel). Cuando esten crujientes, dales la vuelta y hazlas por el otro lado (teniendo mucho cuidlado de que no se sequen). Una vez hechas, retirar la piel crocante y conservarla (si se quiere)
Para la vinagreta de ajo:
Cuece lentamente los ajos en agua con sal, hasta que estén blandos. Después, tritura y mézclalos con el aceite. Ten 4 horas en maceración, Pasado este tiempo, cuela y mezcla con el resto de ingredientes. Deja reposar una hora.
Para la compota de cebolla y ciruelas:

Pon a cocer en agua con azúcar y la hierbalulsa las ciruelas hasta que estén blandas. Pocha lentamente en el aceite la cebolla cortada en juliana, Cuando esté dorada, incorpora las ciruelas confitadas. Da un hervor a todo, sazona y reserva,

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca la mendreska troceada en un plato muy caliente y a su lado la compota de cebolla y ciruelas. Salsea por encima del pescado con la vinagreta de ajo. Adorna con la brunoise cie melocotón.

Si NO ENCUENTRAS
Mendreska: puedes sustituirla por lomos de bonito o de atún
Aceite de oliva virgen extra: utiliza aceite de oliva
Vinagre de sidra: emplea cualquier otro vinagre
Hierbaluisa: puedes prescindir de ella

MIS TRUCOS
En algunos tipos de pescados como el rodaballo o en cortes concretos de otros pescados (como es el caso de la receta de hoy de la mendreska de atún o de bonito del norte), me gusta conservar la piel, Para ello, lo mejor es formar en la misma una costra crujiente. En el caso concreto de la

mendreska, se puede separar de la carne una vez hecha (queda como una lámina crocante), que además nos decorará el plato, aportando así un contraste tan natural como crujiente,
Si en lugar de mendreska utilizas otra parte del pescado para realizar esta receta, debes vigilar más, si cabe, el punto de cocción,
Para ello hay dos formas de corte, partiendo siempre de lomos cortados en sentido vertical, y no en rodajas. Hay quien prefiere cortar un lomo muy grueso y realizar una cocción lenta, con una temperatura muy baja (el aceite a no más de 600), quedando entonces el pescado como confitado y aparentemente crudo.
Otra técnica, tan válida como la anterior, es la de hacer con los lomos del túnido escalones finos. Su paso por la plancha o salteadora debe ser fugaz. En cuanto cambie de color el pescado por fuera, debe retirarse del fuego y servirse de inmediato (en un plato caliente). El interior queda caliente Pero rosado.

MENDRESKA DE BONITO

DEL NORTE CON SALSA DE CHORICEROS Y MELOCOTÓN AL AROMA DE HIERBALUISA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas

Para la salsa de choriceros y melocotón:

4 pimientos choriceros,
2 cebollas,
1 diente de ajo,
1 pimiento verde,
3 tomates maduros
2 melocotones bien maduros
l dl de aceite de oliva

unas hojitas de hierba Luisa,
agua y sal
Para la mendreska a la plancha:
4 mendreskas o ventrescas de bonito del norte o de atun,
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
sal gorda
Además:
Unas hojas de hierbaluisa
perejil picado

ELABORACIÓN

Para la salsa de choriceros y melocotón:
Unas horas antes, pon a remojo en agua tibia los pimientos choriceros. Pon en una cazuela a fuego muy lento con el aceite las cebollas muy picadas y el ajo pelado y deja que suden bien hasta que estén muy blandos y empiecen a tomar color. Sazona
Añade el tomate pelado picado, la pulpa de los choriceros ya remojados, el pimiento verde muy picado y los melocotones pelados y troceados. Haz a fuego lento unos 35 minutos. Transcurridos éstos, pasa todo por un pasupuré y, si lo deseas más fino, por un chino Deshoja la hierbaluisa y pica las hojas. Agrega a la salsa.
Para la mendreska a la plancha:
Sazona las distintas piezas de mendreska. Úntalas de aceite y ponlas sobre una plancha bien caliente Hazlas primero por la parte de la piel Cuando ésta esté crujiente, hazlas por el otro lado, pero durante menos tiempo. Retira la piel y mantén en sitio caliente,

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Dispón en la base del plato una cucharada de la salsa de choriceros y melocotón. Coloca encima la mendreska en capas. Espolvorea por encima el perejil picado y decora con unas hojas de hierbaluisa

SI NO ENCUENTRAS

Pimientos choriceros: emplea pimientos frescos o enlatados
Melocotones: emplea otra fruta albaricoque, piña o manzana
Hierbaluisa: prescinde de ella
Mendreska: puedes usar lomos o rodajas de bonito o atún
Aceite de oliva virgen: sustitúyelo simplemente por aceite de oliva

MIS TRUCOS

una salsa Vizcaina, que es esencialmente la de esta receta, en la que intervienen casi obligatoriamente los pimientos choriceros secos, o las llamadas ñoras (en forma de bola y más pequeñas, y también desecadas), es preciso utilizar gran cantidad de cebolla para darle un toque más dulce y asi suavizar la caracteristica aspereza que tienen los pimientos secos, También me parece interesante utilizar para esta salsa, elaborada con

choriceros y cebolla blanca, igual cantidad de cebollas rojas. Resulta muy suculenta la mendreska añadiéndole, bien un refrito tradicional, con ajos fritos, vinagre y un poco de guindilla seca y perejil, o bien una vinagreta templada, sin hervir el aceite, que es más digestiva que el primero. Asimismo, la mendreska es deliciosa acompañada de unas quindillas verdes dulces, o sea, no picantes, simplemente fritas, ligeramente doradas por fuera y juqosas por dentro.

MENESTRA PRIMAVERAL
DE CORDERO CON FRUTAS VERDURAS Y SETAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las verduras:
150 grs. De habas frescas, peladas y repeladas
4 ajos frescos
1 cebolleta
150 grs. De patatas nuevas pequeñas
40 grs. De jamón Ibérico picado fino
1 dl. De caldo de verduras
aceite de oliva

1 dl. De agua y sal
Para el jugo de cordero:
Recortes y huesos de cordero
2 cucharadas de aceite de oliva
2 guindillas dulces
unas hebras de azafrán
1 dl. De vino blanco
1 dl. De agua y sal
Para el cordero:
450 grs. De falda o pierna de cordero lechal
4 cucharadas de aceite de oliva
1 ajo fresco picado y sal
Además:
Setas de primavera (como la seta de San Jorge, sisa o perretxiko), salteadas con ajo fresco y sal, así como manzanas y naranjas salteadas con una nuez de mantequilla y jugo de limón. Y perejil picado

ELABORACIÓN:
Para las verduras:
Una vez peladas, cuece las patatas en agua con sal durante 5 min., secándolas bien. Pon a freír a fuego lento con un chorrito de aceite, los ajos frescos y la cebolleta bien picados; cuando estén blandos, pero sin tomar color, añade el jamón picado y las patatas y saltéalas. Agrega las habas repeladas. Saltea el conjunto añadiendo poco a poco el caldo y deja cocer unos 5 min. (cuando las habas estén tiernas, pero tersas). Sazona.
Para el jugo de cordero:
Coloca en una brasera los huesos y recortes de cordero y dóralos en el aceite correspondiente. Añade el agua y el vino, desglasando la brasera, y las guindillas picadas y el azafrán. Reduce el jugo, sazona y cuela.
Para el cordero:
Saltea, justo hasta que coja color, el cordero (previamente azonado) con el ajo fresco picado y el aceite señalado. Reserva al calor hasta el momento de sevir.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca en un plato caliente el cordero salteado formando una linea. A uno de sus costados coloca las verduras de igual modo y al otro las frutas, dibujando una linea simétrica y al lado opuesto, coloca de igual modo las setas. Salsea por encima del cordero y alrededor del mismo con el jugo al azafrán. Espolvoréa por encima con el perejil picado.

SI NO ENCUENTRAS:
Patatas nuevas pequeñas: emplea cualquier tipo de patata
Jamón Ibérico: usa jamón de cerdo blanco
Caldo de verduras: usa agua
Azafrán: se puede prescindir de él
Cordero lechal: también se puede usar cordero de pasto

Setas de primavera: usa en su lugar, champiñones.

MIS TRUCOS:
La buena conservación de las verduras es algo fundamental para el éxito de sus elaboraciones. Es conveniente que desde su recolecta hasta su consumo, pase el menor tiempo posible, pero en todo caso hay que tener mucho cuidado de tenerlas mucho tiempo a temperatura ambiente, ya que al perder agua se ponen rápidamente lacias.
Es conveniente guardarlas en un lugar fresco, seco y oscuro. Las hortalizas de hoja hay que guardarlas a más baja temperatura, unos 5º y de 10º a 12º las llamadas hortalizas de fruto.
Es muy recomendable, si no se van a utilizar de inmediato, guardar las habas dentro de su vaina y desgranarlas justo en el momento en que se va a elaborar el plato.
Las habas muy tiernas y pequeñas pueden cocinarse con su piel, pero siempre que sea posible es preferible repelarlas, es decir, no quitar solo el cazón, sino la piel que las recubre.
Las sisas o perretxikos poseen un extraordinario aroma a harina fresca y es conveniente cocinarlos muy brevemente, ya que sino, pierden sus propiedades, especialmente las aromáticas. Que es, por cierto, su principal gracia.

MERLUZA EN SALSA VERDE
Y VINAGRETA DE ALMEJAS SALTEADAS CON POLVO DE JAMÓN

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la merluza en salsa:
4 lomos de merluza con piel de 200 grs. Cada uno
4 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil picado
12 cucharadas de aceite de oliva
1 vaso de agua fría y sal.

Para el salteado de almejas y vinagreta:
250 grs de almejas
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de cebollino picado
1 ajo fresco picado
2 cucharadas de aceite de oliva virgen
2 cucharadas de vinagre de sidra
una pizca de guindilla
agua y sal
Para el polvo de jamón:
120 grs de jamón Ibérico

ELABORACIÓN:

Para la merluza en salsa:
Limpia los lomos, mejor con un paño. Sazónalos. Pon una cazuela que puede ser de barro, amplia, en la que quepan los lomos con holgura, a fuego lento con el aceite, los ajos muy picaditos y la mitad del perejil picado. Antes de que empiecen a dorarse los ajos, pon los lomos de merluza con la piel hacia arriba. Después, mójalos con el agua y mantén la cocción durante unos 3 min. (depende del grosor de los lomos), moviendo la cazuela para que ligue la salsa. Seguidamente, dale la vuelta a la merluza y prosigue la cocción por otros 3 min. Sazona. Cerciórate antes de emplatar de que la salsa está bien ligada, si no es así, saca los lomos y liga la salsa fuera del fuego moviendo la cazuela.
Para el salteado de almejas y vinagreta:
Ten en un recipiente un par de horas antes, las almejas con agua y sal. Escúrrelas bien. Pon una sartén con el aceite de oliva y la pizca de guindilla a fuego vivo. Echa las almejas y saltéalas moviendo bien la sartén. En cuanto se abran, retíralas. Haz una vinagreta con el aceite de oliva virgen, el vinagre, el ajo fresco, el cebollino y la sal. Témplala al fuego pero sin que hierva. Quita la carne de las almejas y aliña su carne con la vinagreta tibia.
Para el polvo de jamón:
Corta el jamón en láminas muy finas. Ponlas en una bandeja e introdúcelas al horno a 200º durante 10 min. (hasta que quede tostado y muy crujiente). Después, tritúralo en un molinillo o trituradora hasta que quede reducido a un polvo fino.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Sirve en cada plato un lomo de merluza y su salsa. Pon alrededor las almejas salteadas y su vinagreta. Dispón en un costado un poco del polvo de jamón. Espolvorea con el perejil sobrante sobre cada lomo.
NOTA: Hay quien prefiere añadir en vez de agua, caldo de pescado o incluso vino blanco, pero algo tan neutro como el agua, hace prevalecer el sabor del pescado, tan sutil e intenso a la vez. Es cuestión de gustos.

SI NO ENCUENTRAS:

Merluza: usa otro pescado blanco, como bacalao fresco...
Cebollino: prescinde de él.
Vinagre de sidra: puedes usar otro tipo de vinagre
Aceite de oliva virgen: usa aceite de oliva
Jamón Ibérico: emplea jamón serrano.

MIS TRUCOS:
La merluza hembra es más apreciada que la merluza macho. Esta última es de cabeza grande uy cuerpo largo y delgado mientras que la hembra es más regordeta. La merluza recién pescada no es conveniente consumirla de inmediato y debe asentarse unas 24 horas. En caso contrario, suelta mucha agua y, lo que es peor, resulta insípida.
Si compras la merluza entera, aprovecha la cabeza para hacer sopa de pescado. Le aporta gusto, gelatinosidad y untuosidad al ser una parte cartilaginosa.
Si tienes que conservar la merluza en el frigorífico (el menor tiempo posible) envuélvela en un paño húmedo para que no se seque.
Es importante que el ajo de la salsa verde quede a medio freír, ya que si se dora, difícilmente podrá ligar la salsa.
La mejor solución para quitarles la arenilla a las almejas es tenerlas antes de cocinarlas durante varias horas en agua con sal. No conviene cocinarlas largo tiempo, ya que merman y se endurecen; se vuelven gomosas.

MERO AL HORNO
CON ENDIBIAS, SALSA DE ZANAHORIA Y COCO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
800 g de mero,
2 cucharadas de aceite de oliva
y sal
Para la salsa de zanahorias y coco:
3/4 kg de zanahorias

4 cucharadas de aceite de oliva
30 g. de coco rallado
5 g de sal gorda
1 dl. de fumet de pescado (hecho con las espinas y recortes del mero)
Agua, hielo y sal
Para las endibias a la plancha:
2 endibias,
6 cucharadas de aceite de oliva virgen,
2 cucharadas de vinagre de sidra,
sal
Además:
Hinojo en rama frito
Perejil picado

ELABORACIÓN

Corta el pescado dejando la piel y reservando las espinas para elaborar después el fumet (desespina bien ayudándote de unas pinzas) Sazona y reserva.
Para la salsa de zanahorias y coco:
Pela las zanahorias y filetealas en rodajas. Después, cuécelas en agua con sal gorda durante 5 minutos. Enfrialas en agua fria con hielo (para que no pierdan color) y, por ultimo, licúalas (si tienes licuadora, tritura y cuela)
Añade a este zumo el coco
Agrega a continuación el fumet de pescado (que habrás elaborado previamente con las espinas y recortes dei mero). Deja cocer unos 5 minutos y sazona a su termino. Añade el aceite de oliva.

Para las endibias a la plancha:
Haz una vinagreta con el aceite, el vinagre y la sal. Limpia las endibias y córtalas por la mitad, Pintalas con la vinagreta, Pon una plancha al fuego y cuando esté bien caliente coloca las endibias aliñadas, que harás un par de minutos por cada lado hasta que se doren ligeramente.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Dora los filetes de mero por ambas partes en una sartén bien caliente con un poquito de aceite. Termina la cocción en el horno durante unos 4 minutos a 180º,con cuidado de que no se pase para que quede jugoso.
Deposita en una parte del plato los lomos de mero. En la otra parte sitúa media endibia. Dispón la salsa de zanahoria y coco alrededor del pescado
Pon una ramita de hinojo frito sobre el cogollo y espolvorea el conjunto con el perejil picado
Así en los cuatro platos.

Si NO ENCUENTRAS

Endibias: puedes usar cogollos o lechuga
Fumet de pescado: utiliza agua
Sal gorda: sustitúyela por sal fina

Vinagre de sidra: emplea cualquier tipo de vinagre
Hinojo: utiliza en su lugar perejil

MIS TRUCOS
Los meros pescados en la costa de Almeria tienen fama de ser los más sabrosos de nuestras costas; en todo caso, es un pescado ideal para sopas, calderetas y, sobre todo, armoniza de maravilla con el arroz.
Para que el amargor de la endibia no sea excesivo no debe dejarse nunca en remojo con agua (como se hace con la lechuga), sino tan sólo pasarlas por un chorro de agua fría y escurrirlas perfectamente.
Asimismo, para que no amargue tanto, es conveniente eliminar las puntas cuando estén rizadas, ya que allí se concentra lo más amargo de todo
Si utilizas coco natural (y no del que se comercializa ya rallado), puedes abrirlo partiéndolo con un martillo o perforándolo por ambas extremidades, dejando fluir el agua que contiene y metiéndolo después al horno para que se resquebraje

MILHOJAS DE ATÚN
Y PIQUILLOS CON CALABACÍN, TOMATE Y VINAGRETA LIGERA DE CEREZAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el milhojas de atún:
500 grs. De atún rojo (en lomo)
y para su adobo:
1 copa de Jerez oloroso
1 diente de ajo picado
1 cebolleta picada
1 clavo
1 cucharadita de pimienta verde
1 guindilla no picante, picada

También:
1 calabacín
1 tomate grande
8 pimientos del piquillo de Lodosa (asados y envasados)
1 cucharadita de azúcar1/2 dl. De aceite de oliva extra más.
2 cucharadas de vinagre de Jerez
sal
Para la vinagreta:
9 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 diente de ajo
1 cucharada de vinagre de Jerez
2 cucharadas de zumo de naranja
50 grs. De cerezas maduras (u otra fruta roja)
perejil picado y sal
Además:
Cebollino picado

ELABORACIÓN:

Para el milhojas:

Un cuarto de hora antes de la presentación del plato, corta el lomo de atún en finos escalopes y sazona con sal gorda. Junta el resto de los ingredientes para su maceración:Aceite de oliva (reservando 4 cucharadas), el Jerez oloroso, el ajo picado, la cebolleta, el clavo, la pimienta verde y la guindilla. Introduce allí los escalopes de atún y deja que se maceren 7 minutos escasos. Por otra parte fríe muy lentamente (más bien, confita) en el aceite correspondiente (reservando 4 cucharadas) los pimientos del piquillo (unos 10 min.) sazonados y añade un poco de azúcar. Saltea también con las cuatro cucharadas de aceite de oliva restantes, el calabacín cortado en láminas muy finas y sazonado. Lamína finísimamente el tomate y alíñalo en crudo con sal, el vinagre de Jerez y el aceite de oliva restante.

Para la vinagreta:

Pica el ajo finamente y deposítalo en un bol. Añade allí el vinagre, el zumo de naranja y el aceite. Bate todo ligeramente. Da el punto de sal; por último, agrega el perejil picado y las cerezas picadas (deja en maceración una media hora)

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Corta todos los ingredientes del milhojas en forma rectangular y móntalo por capas (calabacín, piquillo, tomate, atún) terminando por una de calabacín. Alrededor del milhojas deposita unas cucharadas de la vinagreta de cerezas y por encima agrega el cebollino picado.

SI NO ENCUENTRAS:

Atún rojo: emplea bonito
Aceite de oliva virgen: usa aceite de oliva
Jerez oloroso: puedes usar un vino dulce

Clavo y pimienta verde: utiliza solo pimienta
Vinagre de Jerez: se sustituye por cualquier otro tipo de vinagre.

MIS TRUCOS:
La utilización de atún o de bonito del norte es cuestión de gustos, porque, en general las recetas de uno valen perfectamente para el otro.
Igual que ocurre con la carne de ternera o la de buey o vaca. La carne del cimarrón, por color, fuerza y textura, es equiparable en cierto modo a la de buey.
Es preferible en este tipo de pescados el corte paralelo a la espina dorsal y no el perpendicular, es decir, mejor en lomos y no en rodajas ya que el corte en rodajas, rompe la estructura natural de sus carnes, dando como resultado a la hora de cocinar, una mayor sequedad. La cocción, tanto del bonito, como del atún, debe ser siempre mínima, mejor que quede casi crudo. De lo contrario su carne se vuelve pegajosa. También las maceraciones deben ser cortas por motivos idénticos

MORAS CON MERENGUE
GRATINADO CON SALSA DE MENTA Y LIMÓN

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el merengue:
3 claras de huevo,
150 g de azúcar,
medio dl de agua,
zumo de medio limón
Para la salsa:
75 g de hojas de menta fresca,
3 limones,

un clavo de olor,
100 g de azúcar
2 dl de agua
Además:
200 g de moras,
azúcar glas
cortezas de limón cortadas en jullana fina y confitadas

ELABORACIÓN

Para el merengue:

En un cazo, si es de acero inoxidable mejor, calienta el agua y el azucar a fuego medio. Cuando hierva, añade el zumo y deja hacer hasta que se obtenga un almibar a punto de bola muy blanda.

Por otra parte, bate las claras. Si lo haces en una batidora eléctrica aumenta la velocidad progresivamente. Asimismo, siguiendo el proceso de batido, añade muy poco a poco el almibar, que esté aún hirviendo, sobre las claras montadas no dejando de batir hasta que esté completamente consistente y ya frio el merengue, (a temperatura ambiente). Esta operación puede durar alrededor de 15 minutos.

Para la salsa:

Exprime los limones colándolos perfectamente. Pon un cazo al fuego con el agua, el clavo y el azúcar, y que hierva durante 5 minutos aproximadamente. Corta la menta, limpiala bien y tritúrala e introdúcela en infusión en la preparación anterior, apagando el fuego y tapando el cazo. Deja en infusión durante media hora Transcurrido este tiempo, cuela y reserva en frio.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Limpia bien las moras. Coloca, con ayuda de una manga pastelera de boquilla ancha, una porción de merengue sobre cada plato.

Espolvorea por encima con azúcar glas y gratinalos en el horno hasta que cojan color dorado. Una vez sacados del horno, dispón al lado del merengue las moras y alrededor de las mismas la salsa ya fria. Pon por encima del conjunto las cortezas de limón confitadas.

Si NO ENCUENTRAS

Menta fresca: utiliza otra hierba aromática como hierbabuena
Clavo de olor: prescinde de él
Moras: puedes utilizar otro tipo de frutas rojas (frambuesas, arándanos, fresas)
Manga pastelera: recoge el merengue con dos cucharas, moldeándolo

MIS TRUCOS

El merengue de nuestra receta se puede decir que es el "merengue italiano", En el caso del llamado "merengue francés"', las claras se montan a punto de nieve con una mezcla de azúcar blanco y azúcar glas y después de formar porciones (con la manga pastelera) se colocan sobre

papel sulfurizado y se cuecen durante una hora y media, aproximadamente, en el horno a 150º. En este caso, conviene colocarlos de forma muy espaciada para que al coger volumen con el calor no se peguen unas con otros las cortezas de citricos, de limón en este caso, cortadas en juliana fina y después confitadas son las que se denominan en los tratados franceses e internacionales "zestes". Para hacerlos, hay que pelar las frutas (limones, naranja o pomelo) quitando sólo la piel y procurando que apenas contengan lo blanco que está bajo la piel, Después, se cortan las pieles con un cuchillo bien afilado en finas tiritas. Posteriormente se blanquean en agua hirviendo y se confitan en un almibar corto (mitad de azúcar y mitad de agua).

NATILLAS DE CHOCOLATE
CON NATA Y CÍTRICOS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para las natillas de chocolate:
½ L. de leche,
1 rama de vainilla,
4 yemas de huevo,
180 g de azúcar,
150 g de cobertura de chocolate,
unas cucharadas de agua
Para la nata con cítricos.
100 g de agua,
100 g de azúcar
1 limon,

media naranja,
medio pomelo rosa (sólo utilizaremos las cortezas),
1 dl de nata,
2 claras montadas a punto de nieve
Además:
Una cucharada de cacao soluble en polvo y unas hojita s de menta fresca o hierbabuena

ELABORACIÓN

Para las natillas de chocolate:
Derrite el chocolate con el agua. Después, pon a hervir la leche con la vainilla (que habremos rascado para sacar los puntitos). Aparte, bate el azúcar con las yemas hasta que quede una crema espumosa y muy clara. Vierte la leche hirviendo sobre la crema de las yemas y remueve bien. Añade entonces el chocolate derretido y vuelve a mezclar todo perfectamente. Pon toda la mezcla en un cazo al fuego hasta que espese un poco, pero sin que llegue a hervir. Entonces, saca y rellena las copas o recipientes donde se vaya a servir y deja enfriar en el frigorífico.
Para la nata con cítricos.
Haz un almibar con el agua, el azúcar y las cortezas de los cítricos picadas. Cuela esta preparación y reserva las cortezas picadas (las usaremos después para decorar). Monta la nata añadiendo poco a poco el almibar. Por último, cuando ya esté montada la nata, agrega con mucho cuidado las claras montadas, Reserva en sitio frio,

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Saca del frigorifico las copas con las natillas de chocolate. Con ayuda de una manga o con una cucharita, rellena las copas con la nata de cítricos, añadiendo las cortezas picadas y confitadas. Espolvorea por encima el cacao y decora con las hojitas de menta o hierbabuena,

Si NO ENCUENTRAS

Vainilla: puedes emplear canela en rama
Cobertura de chocolate: sustitúyela por un chocolate negro (sin leche)
Pomelo rosa: utiiiza sólo naranja o limón
Cacao en polvo: puedes suplirlo por café soluble en polvo
Menta o hierbabuena: puedes prescindir de ellas

MIS TRUCOS

Cuando quieras derretir el chocolate, tanto para templarlo como para hacer una salsa, o sea, pasar de sólido a líquido, no lo pongas nunca al

fuego directo. Puede quemarse o, al menos, coger un gusto muy desagradable. Una de las opciones es hacerlo al baño maria, eso si, que sea muy suave (el agua del recipiente inferior del baño maria no debe pasar de 50º)
Hacer esta operación en el microondas es una de las mejores formas de deshacer y templar el chocolate, pero teniendo sumo cuidado: cada pocos segundos hay que sacarlo del horno, removerlo y volverlo a meten. Repite esta operación varias veces hasta que esté totalmente disuelto.
Y aunque suene un poco extravagante, hay un método curioso -y bien práctico- para derretir el chocolate. Se utiliza un secador de pelo manual y se aplica el calor sobre el chocolate troceado y puesto en un recipiente de porcelana o cristal. Siempre removiendo el producto para evitar que se queme
En este caso, es aconsejable usar el secador sólo para este cometido.

ORONJAS ("AMANITA CAESAREA") CON LANGOSTINOS Y VINAGRETA DE ALMENDRAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las oronjas:
600 grs. De oronjas
½ dl. De aceite de nuez
agua y sal
Para los langostinos salteados:
12 langostinos frescos
4 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo
½ vaso de vino blanco seco
2 cucharadas de vinagre de sidra
sal

Para la vinagreta de almendras:
5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
100 grs. De almendras tiernas
1 cucharada de vino de uvas agraces ("agraz verjus")
una cucharadita de cebollino o perejil picado
Además:
Perejil picado.

ELABORACIÓN:

Para las oronjas:
Limpia con cuidado las setas, eliminando con ayuda de un cepillo los restos de tierra y las hojas que pueda haber entre las láminas. Una vez limpias, ponlas ligeramente bajo el chorro del agua y sécalas de inmediato. Córtalas por la mitad. Pon el aceite en una sartén al fuego y saltéalas por espacio de 6 a 7 min.
Dales un punto de sal.
Para los langostinos salteados:
Pela los langostinos y saltea las cabezas y las cáscaras con la mitad del aceite y moja con el vino blanco y el vinagre, reduce ligeramente y cuela. Saltea con el resto del aceite los langostinos pelados y sazonados, añadiendo el ajo muy picado. Agrega el jugo anterior, rectificando de sal y mantén al fuego unos instantes.
Para la vinagreta de almendras:
Mezcla cuatro cucharadas de aceite con el agraz y el ebollino picado. Pela las almendras y córtalas en filetes. Saltéalas con el aceite restante unos minutos y añádelas a la vinagreta.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca sobre el plato de forma caprichosa las setas intercaladas con los langostinos salteados. Añade por encima la vinagreta de almendras y espolvorea con el perejil picado

SI NO ENCUENTRAS:

Oronjas: emplea otro tipo de seta silvestre o cultivada
Aceite de nuez o aceite de oliva virgen: usa aceite de oliva
Vinagre de sidra y "agraz verjus". Usa vinagre de vino
Cebollino picado: puedes suplirlo por perejil

MIS TRUCOS:

Si bien es cierto que la "Amanita Caesarea" es probablemente la seta más apreciada gastronómicamente, nos exige mucho cuidado en su tratamiento ya que es una seta muy delicada. Su consumo debe ser siempre inmediato porque se descompone con enorme facilidad. Su fragilidad solo es comparable a la de otra seta, "Coprinus comatus", llamada también "matacandil" o "barbuda" que, como la oronja, es una seta de las más exquisitas, sobre todo los ejemplares jóvenes. La época de esta "barbuda" es bastante extensa, ya que va desde comienzos de las

primaveras lluviosas, se extiende por todo el otoño e incluso los inviernos suaves se puede encontrar en los céspedes y en el borde de los caminos.
De todas formas, la oronja es una seta que hay que consumir siempre en pequeñas cantidades, sino es indigesta.
En todo caso como norma general para todas las setas comestibles, deben consumirse cuando son jóvenes, siempre limpias y lo más cerca posible de su recolección.

OSTRAS CON CARDO
REBOZADO EN PISTACHOS Y CRUDO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el cardo:
¾ kg. De cardo en crudo
6 cucharadas de aceite de oliva
unas gotas de zumo de limón
una cucharadita de harina
abundante agua y sal
Para las ostras escalfadas:
16 ostras con el agua de su interior.
Para el cardo crudo:
200 grs. De cardo limpio
6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de vinagre balsámico

un diente de ajo muy picado
2 cucharadas del caldo de cocción del cardo
sal
Además:
50 grs, de pistachos pelados y muy picados
perejil picado

ELABORACIÓN:

Para el cardo:
Una vez que el cardo esté limpio, coloca los trozos en una olla con agua fría, que debe cubrir completamente las pencas del cardo. Da el punto de sal. Añade unas gotas de zumo de limón y disuelve en el agua una cucharada de harina. Cuécelo durante una hora y media aproximádamente. En el caso de utilizar olla a presión, el tiempo de cocción será de unos 35 min. Reserva algo del caldo que resulte de la cocción. escurre las pencas de cardo.
Para las ostras escalfadas:
Abre al momento las ostras y saca la carrne sin romperlas. Pon las ostras en un cazo con su propia agua, previamente colada en una estameña o en un colador con un paño limpio encima. Pon el cazo al fuego y justo antes de que rompa a hervir, sácalo. Reserva en sitio cálido.
Para el cardo crudo:
Corta las pencas de cardo en tiritas muy finas (lo mejor es con una cortadora eléctrica).Colócalas en agua con hielo y manténlas así un buen rato. Monta la vinagreta con los ingredientes líquidos y aliña los filamentos de cardo crudo.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Reboza las pencas de cardo (ya cocidas y aún ligéramente húmedas y calientes) en el pistacho triturado. Coloca en un costado del plato las ostras recién escalfadas y con su propio jugo por encima. Dispón alrededor de las mismas las pencas de cardo rebozadas y coloca encima de las ostras y el cardo cocido los filamentos de cardo ya aliñados. Espolvorea perejil por encima de todo el plato.

SI NO ENCUENTRAS:

Cardo: emplea pencas de acelga
Ostras: se sustituyen por almejas (salteadas con ajo picado y perejil)
Vinagre balsámico: se usa otro tipo de vinagre
Pistachos: usa otro tipo de fruto seco (avellanas, almendras o nueces)

MIS TRUCOS:

Hay que comprar las ostras siempre vivas, que las valvas estén cerradas o que se cierren nada más tocarlas. Es importante abrir la ostra justo en el momento en que se va a consumir. Siempre debemos conservar el agua que contienen dentro, tanto si las comemos crudas o ligéramente

escalfadas. Hay que tener en cuenta que, si se cocina la ostra, el tiempo de cocción debe ser mínimo, ya que sino se endurece.
Para limpiar el cardo hay que quitar primero las pencas exteriores y cortar los bordes secos. Aprovecha las pencas internas y su corazón, eliminando en este último, los dos extremos. Pela las pencas con mucho cuidado, raspando enérgicamente y sacando con un cuchillo los filamentos o hilos. Corta en trozos de 8 a 10 cm. Poniéndolos en agua fría hasta el momento de su cocción. Para el cardo en cruso, tras pelarlo y si no puedes laminarlo muy fino, lo mejor es darle a cada trozo de penca, un corte a lo largo en horizontal por la mitad, sin llegar a cortarlo del todo. A esas dos medias pencas unidas, se le dan tres cortes en cruz. Es muy importante remojarlo en agua bien fría durante al menos una hora, para que se rice y quede crujiente y comestible.

PASTA CON BOGAVANTE
VERDURAS Y SALSA DE VINO TINTO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la cocción del bogavante:
2 bogavantes de 400 grs. Cada uno
4 cucharadas de aceite de girasol
una cucharada de perejil picado
agua y sal
Para la salsa acidulada de vino:
1 chalota en juliana
una copa de brandy
1 dl. De vino tinto
el zumo de media naranja
ralladura de naranja

¼ L. de fumet de pescado o agua de la cocción del bogavante
las carcasas del bogavante ya pelado
sal
Para la pasta salteada con verduritas:
4 cucharadas de aceite de oliva
180 grs. De pasta fresca (tallarines) de color verde y blanco
40 grs. De bacon en bastoncillos
50 grs. De calabacín en bastones
50 grs. De judías verdes en juliana
una cucharadita de estragón fresco, otra de perejil y otra de cebollino, todos ellos picados
agua y sal

ELABORACIÓN:

Para la cocción del bogavante:
Cuece los bogavantes durante 6 min. En agua salada y después, trocéalos y saltéalos a fuego vivo con el aceite y perejil picado. Quitáles la cascara, que se reserva para el siguiente paso y escalopa la cola.
Para la salsa acidulada de vino:
Pocha la chalota con el aceite en el que hemos salteado anteriormente los bogavantes. Cuando esté blanda, añade las carcasas, rehógalas y machácalas con una espátula. Agrega el brandy y el vino tinto y deja reducir. Añade el zumo de naranja junto con la ralladura, así como el fumet o agua, y deja cocer una hora Transcurrida esta, cuela y pasa por el chino. Da el punto de sal.
Para la pasta salteada con verduritas:
Cuece las dos clases de pasta en agua hirviendo con sal durante 6 min. Y una vez pasado este tiempo, escurre bien.
Saltea a fuego vivo la pasta en el aceite con las hierbas picadas, agregando los bastones de bacon, calabacín y judías verdes en juliana. Sazona y escurre bien el aceite.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pon en la base del plato la carne desmenuzada de las patas y la cola de bogavante fileteada. Cubre con la pasta salteada con las verduras. Dispón por encima la salsa de vino y esparce un poco por el costado.

SI NO ENCUENTRAS:

Bogavante: puedes usar cualquier otro marisco
Chalota: se sustituye por cebolleta o cebolla
Pasta fresca: usa pasta seca
Estragón: puedes prescindir de él
Cebolino: usa en su lugar perejil

MIS TRUCOS:

Al comprar el bogavante vivo hay que tener en uenta que no tenga huellas de lucha ni mutilaciones en sus patas. Por otra parte, la congelación no es una buena aliada de este crustáceo.
El bogavante debe estar vivo en el momento de cocerlo. Por ello es preciso atar sus pinzas y sujetar la cola antes de cocerlo.
Hay que contar los minutos de cocción a partir de que el agua vuelva a borbotear, ya que tras introducir el crustáceo, se interrumpe el hervor.
También es preferible la hembra al macho ya que es mucho más carnosa y delicada. Para distinguirla, hay que darle la vuelta. La parte central de la hembra es cóncava y en esta cavidad precisamente alberga las huevas o coral, que también se puede aprovechar para dar gusto a las distintas salsas con las que podemos servir este crustáceo.

PASTEL DE KABRARROCA

CON PASTA CRUJIENTE Y VINAGRETA DE SÉSAMO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el pastel:
½ KG. De kabrarroca cruda y sin cabeza
8 huevos
¼ L. de nata líquida
¼ L. salsa de tomate
1 zanahoria
1 puerro

una pizca de mantequilla
pan rallado
sal y pimienta
agua
Para la pasta crujiente:
2 hojas de pasta brik
1 dl. De aceite de nuez
para la vinagreta:
½ dl. De aceite de oliva
2 cucharadas de salsa de soja china
3 cucharadas de vinagre de Jerez
el zumo de media naraja
20 grs. De sésamo negro
perejil picado y sal

ELABORACIÓN:

Para el pastel:

Se cuece la kabrarroca con el puerro, la zanahoria y la sal. Una vez esté suficientemente cocida, se le quitan las espinas y la piel, se desmenuza y se desmiga. Aparte, se montan los huevos a punto de tortilla e inmediatamente se añade la nata, la salsa de tomate, el pescado que hemos reservado y se da punto de pimienta. Se vierte en un molde de litro y medio, rectangular, previamente untado de manteuilla y pan rallado. Se cuece en el horno al baño maría a 225º durante una hora y cuarto. Una vez frío, se desmolda y se corta entrozos rectangulares pequeños y estrechos.

Para la pasta crujiente:

Corta la pasta brik en pequeños rectángulos Pon el aceite en una freidora o sartén a 180º. Fríe allí muy brevemente los rectángulos de pasta. Escurre perfectamente.

Para la vinagreta:

Mezcla muy bien todos los ingredientes, salvo el sésamo, que echaremos al final, batiendo con una varilla y montándola ligeramente.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en un plato o en una rabanera los trocitos de pastel sujetos por los costados con las hojas crujientes. Salsea con la vinagreta de sésamo.

SI NO ENCUENTRAS:

Kabrarroca: utiliza merluza u otro pescado
Pasta brik: puedes sustituirla por rebanadas finas de pan de molde horneado
Aceite de nuez: emplea aceite de girasol
Salsa de soja china: se puede prescindir de ella
Vinagre de Jerez: usa otro vinagre
Sesamo negro: usa almendra muy picada

MIS TRUCOS.
Al hacer el pudin en el horno al baño maría hay que procurar que la temperatura no sea excesiva, evitando que el agua hierva, ya que al pastel al cuajar, le salen unos agujeros poco estéticos que afean su presentación. En estos púdines y pasteles no hay que añadir más cantidad de la señalada del producto principal (setas, pescado...) ya que el pudin se apelmaza y pierde su mejor virtud, que no es otra que la jugosidad.
Si se utiliza un molde plastificado y antiadherente no es preciso untarlo de mantequilla y pan rallado.
Originalmente este pudin se servía acompañado de una salsa mahonesa, pero puedes hacerlo con otro tipo de salsas, tanto frías como tibias e incluso calientes: salsa rosa, vinagretas variadas, salsa de tomate a la albahaca...
Este pudin nos puede servir de farsa o relleno de verduras, sobre todo pimientos rojos, tanto en frío como en caliente.

PASTELITOS DE BIZCOCHO
DE CHOCOLATE CON COQUITOS DE BRASIL Y SOPA DE PIÑA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para los pastelitos:
125 g de mantequilla,
70 g de chocolate negro criollo (ocumare),
150 g de azucar en polvo

4 huevos,
60 g de harina tamizada,
80 g de nueces peladas
Para la sopa de piña:
1 piña pequeña bien madura,
40 g de azucar,
1 gelatina alimentaria
y una ramita de vainilla
Para los coquitos caramelizados:
100 g de coquitos de Brasil sin cáscara,
100 g de azúcar,
10 cl de agua,
una cucharada de aceite de girasol
Además:
Unas hojas de menta

ELABORACIÓN

Para los pastelitos:
Derrite el chocolate en un cazo al baño maria y resérvalo en sitio tibio, Corta la mantequilla en trocitos y fúndela con cuidado al fuego, Mezcla los huevos con el azúcar y añade la mantequilla y el chocolate derretidos. Corta las nueces en trozos toscamente, mézclalas con la harina y añádelas a la elaboración anterior removiendo y mezclando perfectamente. Calienta el horno a 180º. Unta un molde cuadrado de horno con un poco de mantequilla y vierte la masa anterior. Hornea durante 15 o 20 minutos. Deja enfriar un poco antes de desmoldar. Desmóldalo y corta en cuadrados o rectángulos pequeños,
Para la sopa de piña:
Pela la piña y licúala para extraer su jugo. (Si no tienes licuadora, puedes cortar la pulpa de la piña en trozos y pasarla por un pasapuré, o triturarla y colarla después por un chino o un colador fino, dejando sólo el jugo.) Una vez obtenido el jugo añade el azúcar y la vainilla, caliéntalo, reduciendo ligeramente, y sácalo del fuego. Cuando esté a temperatura ambiente añade la gelatina alimentarla y metela ee el frigorifico para que espese.
Para los coquitos caramelizados:
Pon el agua, el azúcar y los coquitos en una sartén al fuego. Cuece sin dejar de remover hasta que el almibar se espese y coja color. Continúa la cocción hasta que el azúcar desaparezca y los coquitos estén cubiertos. Vuélcalos sobre una superfice lisa untada con el aceite y deja que se enfrien.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Sirve la sopa sobre el plato. Coloca encima el pastelillo y sobre él los coquitos caramelizados. Decora con la menta por encima.

Si NO ENCUENTRAS

Coquitos de Brasi:, utiliza almendras, mejor si están garrapiñadas
Vainilla: usa en su lugar canela
Gelatina alimentarla: prescinde de ella
Chocolate criollo: (ocumare), emplea cualquier tipo de chocolate negro

MIS TRUCOS:
Antes de desmoldar el brownie (lo que es en realidad el pastelito de bizcocho de chocolate de nuestra receta), hay que esperar a que esté tibio. Si se sirve solo, queda muy bien colocándolo en un plato sobre moldes de papel rizado. Este pastel se puede guardar a temperatura ambiente pero en una caja metálica herméticamente cerrada.
El chocolate también se puede derretir en un microondas o con un secador de pelo manual, que solo usaremos en la cocina.
La elección de la piña hay que hacerla a peso, como el melón. Debe tener bastante peso en relación a su tamaño; también conviene palparla y ver si está blanda; si está muy dura es que aún está verde.
No compres las que tengan golpes o manchas. Las hojas secas y amarillas de la parte superior de la fruta, indican que está un poco pasada. Las hojas deben estar lo más verdes y jugosas.

PATATA RELLENA
DE ROPA VIEJA CON CREMA DE COCIDO Y BERZA FRITA

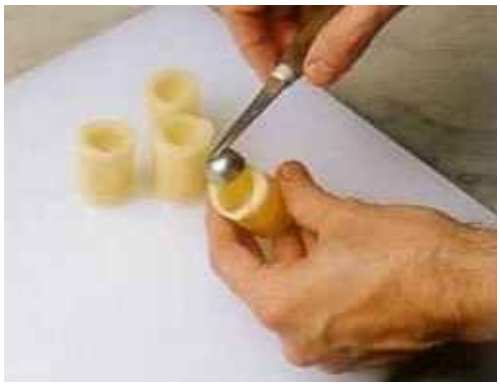
(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la crema de cocido:
700 grs. De carne de morcillo o jarrete de ternera
un hueso de ternera
un cuarto de gallina
una punta de jamón
2 puerros

1 zanahoria
1 cebolla
4 dientes de ajo con su piel
180 grs. De garbanzos
un ramillete de perejil
una cucharada de jugo de trufa (opcional)
unas hebras de azafrán
agua y sal
Para la patata rellena:
8 patatas pequeñas
1 cebolla grande
1 pimiento verde
2 huevos batidos
aceite de oliva
agua y sal
así como la carne cocida que tenemos reservada.
Para el aceite de cebollino:
Un manojo de cebollino
1 dl. De aceite de oliva virgen
Además:
Unas hojas de berza frita
Unas hojas de eneldo o perejil
Y unos garbanzos cocidos (que hemos reservado) y después fritos hasta que estén crujientes
Y perejil picado.

ELABORACIÓN:

Para la crema de cocido:
Previamente remojados, pon los grabanzos (mejor en una redecilla), con las verduras, especias y carnes en una olla, cubierto de agua y a cocer durante unas tres horas (en olla a presión se reduce el tiempo aproximádamente a a la mitad). Espuma al comienzo de la cocción. Sazona. Una vez cocidos los garbanzos, colócalos (reservando unos pocos para la guarnición) en una batidora-calentadora (o se pueden ocer unos minutos y luego triturar) con el caldo de cocción y el jugo de trufa. (reserva la carne y el jamón). Cuela y sazona.



Para la patata rellena:
Pela y tornea las patatas en forma tubular, vaciando parte de su interior. Cuece unos minutos las patatas en agua con sal, después, escurre y hornéalas con un poco de aceite (unos 8 min.) a 180º. Deben quedar blandas pero no rotas, sino más bien tersas. Por otra pasrte en una cazuela pocha la cebolla y el pimiento y agrega la carne de cocido deshilachada y el jamón picado. Rehoga a fuego vivo y añade los huevos. Sazona. Haz un revuelto jugoso, casi líquido y rellena con ello las patatas.

Para el aceite de cebollino:
Licua el cebollino y mézclalo con el aceite. Deja en maceración, al menos dos horas.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Da un golpe de horno a las patatas rellenas y colócalas en un plato. Salsea alrededor con la crema de cocido, espolvoreando por encima el perejil picado. Decora con la berza y los garbanzos fritos, así como con la ramita de eneldo o perejil

SI NO ENCUENTRAS:

Carne de morcillo: puedes emplear falda o costilla
Gallina: puedes usar en su lugar, pollo
Berza: usa cualquier tipo de col
Jugo de trufa: es opcional y, por tanto, se puede prescindir del mismo.
Cebollino: puedes suplirlo por perejil
Licuadora: tritura el cebollino machacándolo en un mortero y, añadiéndole caldo o agua y colándolo lentamente por un paño o estameña.

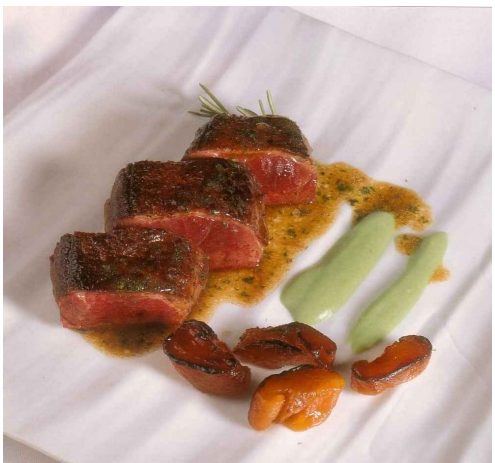
MIS TRUCOS:

Si se elabora el caldo base con una punta de jamón, debe tenerse mucho cuidado a la hora de sazonar. Por eso es mejor rectificar de sal al final de la cocción, ya que al reducirse el caldo y después la crema, coge mucha fuerza gustativa.
Esta salsa de garbanzos, puede acompañar perfectamente a unas carrilleras de ternera, que guisaremos pacientemente con un poco de salvia y vainilla, que lejos de ocultar el sabor del estofado (al menos si se abusa de ellas), le dan mayor relevancia gustativa.
Aunque el garbanzo ha sido asociado históricamente al hambre y a la penuria, y en todo caso a la cocina popular de las ollas, también se puede aplicar a recetas de alta cocina, como lo hizo mi amigo Hilario Arbelaitz, al acompañar el foie gras con un refinado caldo de garbanzos.
En este caso, además de jugo de trufa, resulta conveniente añadir a este caldo un poco de foie gras para darle mayor empaque y untuosidad.

PECHUGA ASADA DE PATO

SALVAJE CON PURÉ DE BRÉCOL Y OREJONES SALTEADOS

(Maui) J.M. Arzak



INGREDIENTES para 4 personas
Para la pechuga asada de pato:
4 pechugas de pato azulón
6 cucharadas de aceite de oliva,

una cucharada de frutos secos variados (almendras, avellanas, etc.) muy picados,
1 cucharada de perejil picado
1 copa de Pedro Ximenez,
2 cucharadas de vinagre balsámico,
1 dl. De caldo (mejor elaborado con huesos y carcases de pato),
sal y pimienta
Para los orejones salteados:
4 cucharadas de aceite de pepita de uva,
una pizca de mantequilla,
180 g de orejones (de melocoton o de albaricoque),
medio dl de licor de melocotón,
medio litro de agua,
una rama de canela y azúcar
Para el puré de brecol:
200 g de brécol,
1 patata hermosa,
4 cucharadas de aceite de oliva,
1 dl de nata o de leche entera,
pimienta blanca,
agua y sal
Además:
una ramita de romero (opcional)

ELABORACIÓN

Para la pechuga asada de pato:
Limpia bien las pechugas quitándoles los posibles restos de las plumas pero conservando la piel. Salpimenta. Mezcla el aceite con los frutos secos triturados y embadurna bien las pechugas. Marca las mismas en una sartén a fuego vivo un par de minutos, justo hasta dorarlas. Introdúcelas entonces al horno (precalentado) durante 8 minutos a 220º. Al sacarlas del horno, déjalas reposar unos 5 minutos en sitio caliente. Desglasa la brasera (es decir, recoger los jugos adheridos y resecos) con el vino, el vinagre y el caldo. Reduce al fuego, cuela y añade el perejil picado y reserva al calor
Para los orejones salteados:
Pon a cocer en agua con azúcar y el palo de canela los orejones troceados. Deja hacer suavemente durante unos 15 minutos. Escúrrelos y con el aceite y la mantequilla, saltéalos. Flambea el conjunto con el licor de melocotón y ponlo a fuego lento dejando reducir a seco. Reserva.
Para el puré de brecol:
Cuece los ramilletes de brécol en agua hirviendo con sal y la patata pelada y troceada. Cuando esten blandas las hortalizas, tritura y cuela. Agrega el aceite y la nata o la leche y bate lo suficiente hasta que quede el puré cremoso y untuoso

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Una vez reposadas las pechugas, trocealas y depositalas en cada plato. Caliéntalas durante un momento en el grill del horno. Napalas con un poco de salsa. Coloca a su lado la guarnición de puré de brécol y los orejones salteados. Decora con una ramita de romero,

Si NO ENCUENTRAS
Pechuga de pato azulón: puedes suplirla por pechuga de pato común o de pollo
Pedro Ximénez: utiliza un vino dulce o moscatel
Vinagre balsámico: se sustituye por vinagre
Puré de brécol: utiliza puré de patatas preelaborado (de sobre)
Aceite de pepita de uva: usa aceite de girasol

MIS TRUCOS
El pato salvaje, azulón y joven, es el más valorado gastronómica mente.
Es conveniente que tras el asado se deje reposar el pato.
Con el reposo se consigue algo muy eficaz: que la sangre del interior de la pieza refluya hacia las partes externas, quedando todo de un color uniforme, es decir, rosado o más rojo, dependiendo en este caso del punto de cocción dado al asado.
Aunque quede más decorativo presentar las pechugas de pato fileteadas en escalopes finos formando un abanico, es mejor en cuanto a jugosidad y mantenimiento del calor presentar la pieza de carne entera o, como mucho, en cortes algo gruesos.

PECHUGA DE PAVO **A LA SOJA**
CON SALSA PICANTE, AGUACATE Y ANACARDOS FRITOS

PECHUGA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el pavo con soja:

2 pechugas de pavo de 200 grs.
Cada una, con su piel
1 limón
2 cucharaditas de azúcar
4 cucharaditas de salsa de soja
4 cucharadas de agua
Para la vinagreta picante:
El zumo de media naranja
1 guindilla picante
2 cucharadas de aceite
2 cucharaditas de vinagre balsámico
1 d. de caldo de carne o de pollo
sal y pimienta
Para las guarniciones:
Medio aguacate pelado
40 grs. De anacardos
aceite de semillas (girasol) para freír.
Además:
Unas ramitas de tomillo

ELABORACIÓN:

Para el pavo con soja:
Mezcla en un bol los ingredientes líquidos, añadiendo el azúcar y disolviéndolo perfectamente. Coloca las pechugas de pavo sobre una rejilla con una fuente debajo y rocía varias veces con la preparación anterior. Dispón las pechugas de pavo en una rejilla sobre una fuente en un horno a 220º; ten así las pechugas de 7 a 8 minutos. Baja la temperatura a 190º y mantenlas unos 20 min. Más. Mójalas al final de la cocción con el jugo de la fuente y deja reposar las pechugas, ya fuera del horno, de 7 a 8 min.
Para la vinagreta picante:
Tritura la guindilla con el aceite y deja en reposo unos 10 min. Cuela este aceite y monta una vinagreta con el zumo de naranja y el vinagre, añadiendo al final un poco del caldo de ave. Salpimenta
Para las guarniciones:
Frie los anacardos en aceite de semillas bien caliente hasta que queden crujientes. Corta el aguacate en daditos peq ueños, justo antes de emplatar para que no se ennegrezca.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Calienta las pechugas en el horno y córtalas en trozos hermosos al sacarlas del mismo. Coloca en el plato los trozos de pechuga, vertiendo por encima un poco de su jugo y salsea con la vinagreta picante. Decora con los anacardos fritos, los taquitos de aguacate y el tomillo

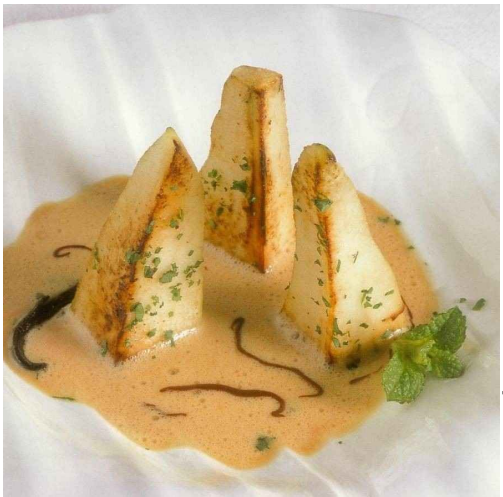
SI NO ENCUENTRAS:

Pechugas de pavo: utiliza las de pollo

Vinagre balsámico: emplea cualquier vinagre
Caldo de pollo o carne: utiliza una pastilla de caldo concentrado
Aguacate: usa calabacín o pepino
Anacardos: sustitúyelos por cacahuetes o cualquier otro fruto seco
Tomillo: puedes decorar con perejil

PERAS A LA PLANCHA

CON MOUSSE LIGERA DE TOFE A LA VAINILLLA CON SALSA DE CHOCOLATE NEGRO



(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para las peras a la plancha:

4 peras hermosas (de piel dura y bien prietas),
3 cucharaditas de aguardiente de pera,
2 cucharadas de aceite de nuez,
una pizca de mantequilla,
2 cucharadas azucar moreno
Para la mousse de tofe:
100 g de azúcar
30 g. de agua,
240 g de nata liquida,
una rama de vainilla
una pizca de cardamomo
Para la salsa de chocolate negro:
60 g de chocolate negro,
1 dl de agua,
2 cucharadas de azúcar,
1 rama de canela
Además:
Unas hojas de menta fresca

ELABORACIÓN

Para las peras a la plancha:
Pela las peras y quitales el corazón y el rabo. Córtalas verticalmente en cuatro partes, píntalas con un poco de aceite y mantequilla que habrás disuelto previamente. Pon una plancha (o sartén antiadherente) al fuego y coloca sobre ella los trozos de pera, dorándolos por todos los lados, añadiendo durante su cocción el azúcar, hay que tenerlos asi hasta que se caramelicen; por último, añade por encima el aguardiente.
Para la mousse de tofe:
Coloca en un cazo la nata liquida con la vainilla y el cardamomo y dale un hervor. Pon el agua y el azúcar a fuego lento hasta que se forme un caramelo, añade a éste la nata liquida ya hervida y que siga cociendo todo a fuego lento hasta que reduzca; una vez que tenga la consistencia suficiente sacar del fuego, y cuando esté tibio, bate hasta conseguir una consistencia espumosa.
Para la salsa de chocolate negro:
Pon a cocer el agua con el cacao, el azúcar y la canela unos cinco minutos, después tritura y cuela hasta que quede una consistencia fluida y ligeramente espesa.Deja enfriar.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en un plato hondo unas cucharadas de la mousse ligera de tofe, pon sobre ellas, con las puntas hacia arriba, las porciones de pera ya hechas a la plancha. Dibuja unas lineas con la salsa de chocolate y decora con las hojas de menta fresca

Si NO ENCUENTRAS

Aguardiente de pera: utiliza en su lugar cualquier otro licor

Aceite de nuez: emplea aceite de girasol
Azúcar moreno: usa azúcar blanca
Vainilla y cardamomo: sustitúyelos por canela y pimienta
Chocolate negro: súplelo por cualquier tipo de chocolate

MIS TRUCOS
Para saber si una pera está en un grado óptimo de madurez nos debemos fijar en su tallo. Debe ser flexible y en el extremo no debe rezumar liquido. Rechaza las peras con manchas oscuras, que indican casi siempre una sobremaduración. Hay que tener cuidado porque las peras maduran con gran rapidez; es bueno colocar un poco de cera o lacre en el rabillo, que es por donde más se pudren. Algunas variedades, sobre todo las más invernales, ya vienen preparadas asi. Por medio de especias, usadas más habitualmente en platos salados, como la pimienta, el cilantro, el cardamomo o el azafrán, se suelen contrarrestar los aromas y el gusto de especias mas dulces como la canela y la vainilla, sobre toda en postres que pueden resultar algo empalagosos. La vainilla Bourbon, del nombre de la isla del océano Indico del que es originaria, actualmente llamada isla Reunión, es una de las mejores vainillas del mundo, aunque también es muy interesante la vainilla de Tahiti por su peculiar sabor a anis y pimienta.

PEZ DE SAN PEDRO
CONFITADO EN TOCINO IBÉRICO CON AJOS, CALABAZA Y CECINA CRUJIENTE

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para confitar el pescado:

1,400 kg de pez de San Pedro (Muxu martin), aproximadarnente unas dos piezas de 700 o cada una,
300 g de tocino iberico,
1 dl de aceite de oliva,
5 dientes de ajo con su piel,
1 ramita de estregón y sal
Para la calabaza a la plancha:
250 g de calabaza,
1 litro de agua,
1 cucharadita de aceite de nuez y sal
Además:
Perejil picadoy
100 o de cecina picada, frita y crujiente, aliñada con unas gotas vinagre de vino y aceite de oliva

ELABORACIÓN

Para confitar el pescado:

Limpia el pescado, quitando la cabeza y las espinas, pero manteniendo la piel. Haz lomos con el pez y sazónalos. Trocea el tocino y derritelo a fuego muy lento er una cazuela, Añade el aceite, los ajos con su piel y el estragón. Cuando el tocino esté diluido, cuélalo con un paño limpio. Añade el aceite y los ajos, pon de nuevo al fuego muy lento, no debe alcanzar más de 70º de temperatura, y cuece todo unos 25 minutos; después, introduce los filetes del pescado cubiertos bien por la grasa y deja que se hagan durante 12 minutos. Escurre muy bien el pescado, quitando toda la grasa.

Para la calabaza a la plancha:

Corta la calabaza en rectángulos pequeños, cuece en agua con sal por espacio de unos 30 minutos (hasta que la calabaza esté tierna, pero entera). Escúrrelos bien, pintalos con el aceite de nuez y pásalos por la plancha caliente brevemente por cada lado.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Pon en un costado del plato el lomo del pescado confitado y escurrido con la piel para arriba. Sitúa a su lado los trozos de calabaza ya pasados por la plancha, sobre los que dispondrás algún ajo confitado Por último, coloca encima de ios trozos de pescado, la cecina crujiente aliñada y espolvorea el conjunto del plato con perejil picado,

SI NO ENCUENTRAS

Calabaza: utiliza calabacín
Pez de San Pedro: puedes sustituirlo por platija, gallo o merluza
Tocino ibérico: emplea en su lugar cualquier tipo cle tocino

Estragón: prescinde de él
Cecina: usa tocino
Aceite de nuez: usa aceite de girasol o de oliva

MIS TRUCOS
Hay que tener muy en cuenta en el momento de adquirir este pescado que tiene mucha merma, ya que todo él es cabeza y un armazón corporal muy grande Sin embargo, sus despojos se pueden aprovechar para elaborar sabrosos caldos y sopas muy sustanciosas. Para comprobar que el tocino es de calidad, es decir, el ibérico de pura bellota, hay un truco, que consiste en presionar el dedo sobre el mismo: si resbala y deja huella será de la máxima calidad El tocino de cerdo de recebo es más rigido y apenas queda rastro en él al presionar sobre é1 Cuando está bien madura, la calabaza adquiere en su superficie exterior una consistencia de madera, aunque contiene una pulpa muy acuosa. El problema que tiene es que sigue soltando mucha agua después de cocida, por ello es Preciso deiarla escurrir en un colador durante largo rato, por lo que es mejor cocerla con poco aqua,

PICHÓN ASADO CON PERA
SALSA DE OPORTO Y REGALIZ

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el pichón asado:
4 pichones (de al menos 400 g cada uno)
4 cucharadas de aceite de nuez,
sal pimienta blanca
Para la salsa de Oporto y regaliz:

3 carcasas de pichón,
1 cebolla,
2 puerros,
1 cucharada de tomillo picado,
1 cucharada de perejil picado,
1 dl de Oporto tinto,
1 vaso de vino tinto,
1 palo de regaliz,
medio litro de agua,
2 cucharadas de aceite de oliva,
sal y pimienta
Además:
2 peras Williams hermosas y unas ramitas de tomillo fresco

ELABORACIÓN
Para el pichón asado:
Limpia los pichone s. Salpimenta por dentro y por fuera. Retira las carcasas de los pichones sacando las pechugas (reserva los muslos para hacerlos estofados), Saltea las pechugas con el aceite de nuez en una sartén o cazuela y después hornealas a 220º durante 5 o 6 minutos, Después, sácalas y deja reposar de 5 a 6 minutos.
Para la salsa de Oporto y regaliz:
Dora las carcasas en el aceite, Una vez doradas, añade la verdura picada en juliana y las hierbas. Rehoga y añade el Oporto y el vino tinto, asi como el palo de regaliz,
Reduce. Añade después el agua y deja que reduzca a la mitad de su volumen. Cuela y pon al fuego de nuevo hasta que reduzca otra vez a la mitad. Salpimenta. Cuela sin triturar.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Calienta las pechugas de pichón unos instantes (mejor en la gratinadora del horno). Trocea las peras quitando el corazón y el rabo, Dóralas en una sartén antiadherente o en la plancha. Coloca las pechugas alternando con las peras doradas. Salsea alrededor con el jugo de Oporto y regaliz. Decora con el tomillo.

Si NO ENCUENTRAS
Aceite de nuez: emplea aceite de girasol
Carcasas de pichón: utiliza carcasas de pollo
Tomillo: utiliza perejil
Oporto: se puede sustituir por un Jerez dulce
Peras Williams: servirá otro tipo de pera (que sea de tamaño hermoso)

MIS TRUCOS
Para encontrar pichones de calidad ya no es necesario importarlos de Francia, en concreto de la prestigiosa zona de Bresse, ya que en nuestro pais hay multíples granjas especializadas Una de las más destacadas es la

de Navaz en Navarra, que ofrece unos pichones rollizos y carnosos, de prietas carnes, pero a la vez tiernas (si se asan poco tiempo), y además, lo más esencial, magnificos de sabor.
Tanto los pichones como las veraniegas tórtolas carecen de hiel y por tanto se pueden utilizar sus higadillos (para elaborar un paté, por ejemplo) sin temor a que amarguen.
No es bueno pinchar el pichón (o cualquier otra ave) mientras se asa ya que se escapan los jugos y queda la pieza reseca.
Es conveniente dejar reposar el pichón después de asarlo para que la sangre refluya hacia el exterior del asado, lo que da un color uniforme a sus carnes.

PINCHO DE CHIPIRÓN

CON TOMATE SECO Y CEBOLLETA TIERNA SOBRE TOSTA ALIÑADA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la tosta aliñada:

200 grs. De pan grande y con abundante miga (preferiblemente redondo, de pueblo y de horno de leña)
1 tomate grande y bien maduro
1 diente de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
sal
Para el salteado de chipirón, tomate seco y cebolleta:
4 chipirones de anzuelo medianos
2 cebolletas frescas
6 piezas de tomate desecado
1 dl. De caldo de verduras
4 cucharadas de salsa de tomate natural
una pizca de albahaca
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
perejil picado y sal
Además:
Unas hojas de albahaca o de otra hierba aromática

PREPARACIÓN:

Para la tosta aliñada:
Corta el pan en rebanadas gruesas, pero no muy grandes... como de bocado. Tuesta ligeramente el pan, mejor sobre unas brasas de carbón o de leña, o en una tostadora, o en una chapa. Corta el tomate trasversalmente por la mitad. Frota con el ajo las dos caras de las tostadas y después, frótalas de nuevo con el tomate cortado, hasta que queden bien impregnadas de éste, incluyendo toscamente las fibras y pequeños trocitos del tomate aplastado. Añade por encima de la tostada un hilo de aceite y sazónala.
Para el salteado de chipirón, tomate seco y cebolleta:
Rehidrata el tomate seco cociéndolo durante 10 min. En el caldo y después, dejándolo cocer otros 5 min. Más en la salsa de tomate sazonada y con la albahaca. Corta el tomate en taquitos. Limpia perfectamente los chipirones por dentro y por fuera. Escúrrelos bien y pártelos en taquitos. Pica la cebolleta en "brunoise". Pocha en el aceite la cebolleta y, allí mismo añade el chipirón. Saltea todo a fuego vivo, añadiendo durante la cocción, el tomate seco rehidratado y cortado. Agrega al final el perejil también cortado y sazona

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca sobre cada tosta aliñada el salteado de chipirón, tomate seco y cebolleta, dándole brillo con el jugo de su cocción. Decora con una hoja de la hierba aromática cada pincho.

SI NO ENCUENTRAS:

Aceite de olive virgen extra: usa aceite de oliva
Chipirones de anzuelo: puedes usar calamar de arrastre
Tomate desecado: emplea tomate que se puede secar en el horno

Caldo de verduras: usa agua
Albahaca: prescinde de ella.

MIS TRUCOS:
Para hacer este plato se puede utilizar el calamar grande, el que conocemos en el País Vasco como "begi aundi" (ojo grande), que no hay que confundir con la sepia, ya que aunque están emparentados, son especies diferentes.
Los calamares frescos tienen la piel de color crema con manchas de color pardo rojizo y a medida que pierden frescura, su piel se vuelve más rosácea.
La cocción del calamar debe ser muy corta si se hace a la plancha o se saltea. Si se guisa, la cocción debe ser prolongada. Lo malo son los tiempos intermedios en los que el chipirón se queda siempre gomoso.
Hay que tener en cuenta a la hora de la compra que el calamar encoge y merma mucho durante la cocción.
Si te resulta demasiado agresivo el ajo crudo para untar la tostada antes de frotar el tomate, puedes prescindir de él o usar en su lugar ajo confitado cocido muy lentamente. Así resultara muy suave de gusto y nada indigesto.

POLLO DE CASERÍO ASADO
CON ÑOQUIS DE PATATA Y ENSALADA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el pollo asado:

1 pollo de caserío de 1.700 grs. aproximadamente
1 manzana ácida,
1 copa de curaçao
medio vaso de caldo de ave concentrado,
1 dl de zumo de naranja,
3 cucharadas de aceite de oliva,
el zumo de medio limón,
sal y pimienta
Para los ñoquis de patata:
400 g. de patatas cocidas (en agua salada y con su piel),
100 g. de harina,
1 yema de huevo,
40 g de queso parmesano rallado,
50 g de mantequilla,
pimienta blanca y sal
Además:
Unas hojas de canónigos sazonadas y salteadas con bacon
y pulpa de fruta de la pasión, asi como perejil picado

ELABORACIÓN

Para el pollo asado:

Limpia el pollo. Salpiméntalo por dentro y por fuera Introduce en su interior la manzana troceada. Unta el ave con el aceite y colócala en una placa de horno.

Asa el pollo a 210º durante media hora, aproximadamente. Después baja la tem peratura a 180º y deja hacer una hora más. Una vez asado, déjalo reposar, quitán dole la liz. En la bandeja de horno caliente anade el curaçao y el zumo de naranja.

Desglasa y recupera los jugos de la bandeja. Coloca esta placa al fuego, anadiendo el zumo de limón y el caldo. Reduce. Rectifica de sal, cuela y reserva al calor.

Para los ñoquis de patata:

Pela las patatas y aplástalas con el tenedor. Añade la harina y la yema de huevo.Salpimenta. Con la ayuda de una espátula mezcla todo. Amasa la pasta resultante y estirala en forma de un cilindro pequeño (menos de 2 cm de diámetro). Corta ese cilindro en trocitos dándoles forma ovalada (haz hendiduras con un tenedor).

Cuecelos en agua hirviendo (sin sal) hasta que suban a la superficie (2 minutos,

aproximadamente), Añade, al sacarlos, aún calientes, un poco de mantequilla y queso rallado.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
El pollo se divide, en el momento de servir, al menos en 4 partes que se presentan en otros tantos platos acompañadas de unas cucharadas de su jugo reducido. Guarnece con los noquis y las hojas aiiñadas, espolvoreando por encima el perejil picado.

Si NO ENCUENTRAS
Pollo de caserio: usa simplemente un pollo de granja
Curaçao: utiliza cualquier tipo de licor de naranja
Queso parmesano: emplea un queso manchego curado
Canónigos: puedes sustituirlos por espinacas o berros
Fruta de la pasión: sustitúyela por zumo de limón

MIS TRUCOS
Para asar el pollo u otra ave es mejor bridarlos con un cordel, no sólo para que mejore su presentacion, sino principalmente para apretar los muslos y las alas contra su cuerpo y asi coja una forma más compacta el ave que, por otra parte, facilita su cocción uniforme.
Para comprobar el punto de cocción del pollo se puede pinchar con una brocheta o aguja de punto en la parte más gruesa del muslo. Si los jugos que salen de su interior son claros, ya está hecho. Si, por el contrario, los jugos son de tono rosáceo, deja hacer de 8 o 10 minutos más.
Si ves que el pollo se dora en el horno con demasiada rapidez (porque carece de termostato o calienta en exceso), al cabo de 40 minutos reduce la temperatura del horno y cubre el ave con una hoja de papel de aluminio.
Las hendiduras de los ñoquis se hacen con el tenedor y no es por mera estética, sino para que, al comprimirlos, conserven la forma tras la cocción.

RAPE ENVUELTO EN BACON

CON GUISANTES TIERNOS, SISAS Y PATATITAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para el estofado de guisantes, sisas y patatas:
1.500 kg de guisantes, con sus vainas,
1 cebolleta fresca,
150 g de patatitas nuevas,
6 cucharadas de aceite,
2 dl de agua,
1 ajo fresco,
150 g de sisas (perretxiko o seta de San Jorge)
sal
Para el rape:
1 rape hermoso,
50 g. de bacon en lonchas,
4 cucharadas de aceite de oliva,
1 copa de txakoli, blanco,
1 dl de fumet de pescado ligero,
unas hojas de salvia,
perejil picado y sal
Además:
Unas hojas de salvia

ELABORACIÓN

Para el estofado de guisantes, sisas y patatas:
Desgrana los guisantes (reservando las vainas). Cuece las vainas en la mitad del agua. Después cuela el caldo. Cuece brevemente en el resto del agua con sal las patatitas (10 minutos aproximadamente, dependiendo del volumen de éstas). Pon en una cazuela la cebolleta bien picada con 4 cucharadas de aceite a fuego suave. Cuando esté tierna la cebolleta (sin llegar a dorarse) añade los guisantes y saltéalos durante un par de minutos Agrega el caldo de sus vainas y, por ultimo, las patatas (que se han de terminar de cocer) Haz todo unos 7 a 8 minutos. Limpia las setas. Trocéalas con la mano y saltéalas con el resto de] aceite y con el ajo muy picado, Añade al estofado de guisantes.
Para el rape:
Limpia bien el rape de espinas y recorta las barbas sobrantes (con las que podemos hacer con agua un fumet. Córtalo en lomos pequeños, sazonando ligeramente, y envuélvelos en las lonchas de hacón. Saltéalos en una sartén con el aceite por todas las caras: una vez marcados, hornéalos durante un par de minutos a 200º. En la sartén donde se han salteado, desglasa con el vino y después añade el fumet y unas hojas de salvia. Reduce un par de minutos. Agrega el perejil picado

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca los lomitos de rape envuelto en bacon en un costado del plato. Salsea por encima con su jugo reducido a la salvia. A su lado dispón la menestra de guisantes, sisas y patatas. Decora y aromatiza con una hoja de salvia.

Si NO ENCUENTRAS
Guisante fresco: puedes sustituirla por guisante enlatado
Cebolleta o ajos frescos: usa en su lugar cebolla y ajo de despensa (en menor cantidad)
Patatas pequeñas nuevas: utiliza patata vieja (troceándola)
Sisas:se pueden sustituir por champiñones
Txakolí: lo puedes sustituir por un vino blanco seco y afrutado
Fumet de pescado: emplea simplemente agua
Salvia: prescinde de ella o usa perejil

MIS TRUCOS
El mayor elogio que se le puede hacer al rape es que debido a sus carnes prietas y gustosas ha servido para (sobre todo en ensaladas y platos frios) sustituir dignamente a la ¡angosta o al bogavante.
Para ello, podemos realizar un disfraz simpático (ya que no se trata de engañar a nadie). Se macera el lomo de rape en aceite y pimentón y se brida. Se cuece en leche y después se deja enfriar con un peso encima.
Asi cogerá un color rojizo y una textura prieta como la de la ¡angosta.
En la voluminnsa cabeza de[rape se encuentran las partes más gelatinosa y gustosas de este pescado, como las carrilleras o mofletes, partes que son idóneas para calderetas, sopas y guisos
No me gusta desechar las vainas de los guisantes ya que ofrecen, una vez cocidas en agua, un caldo que aporta mucho sabor a las menestras. Sin embargo, el calzón de las habas no se suele aprovechar ya que da al caldo mucho amargor,
las sisas (perretxikos) no se deben cortar nunca a cuchillo, sino romperlas o desmenuzarlas a mano.

RAPE SALTEADO
AL ESTRAGÓN CON POCHAS BLANCAS Y VERDURAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las pochas:
1 cebolla,

1 zanahoria.
1 pimiento verde,
1 puerro,
1 tomate,
1 diente de ajo
600 g de pochas blancas,
un litro y medio de agua,
medio dl de aceite de oliva
1 cucharadita de azúcar (opcional)
y sal
Para el rape salteado:
2 lomos de rape (de 400 o cada uno),
1 chalota y 1 cebolleta (ambas cortadas en juliana fina),
tinas hojas de estragón y de cebollino fresco picado,
5 cucharadas de aceite de oliva,
sal y pimienta blanca
Además:
Aceite aromatizado al estragón y perejil picado

ELABORACIÓN
Para las pochas:
Pon en una cazuela hermosa las pochas cubiertas de agua fresca con la cebolla, la zanahoria, el pimiento y el puerro, todos picados, asi como el aceite, Añade el tomate y el ajo, ambos enteros. Acerca a fuego muy lento y deja que se vaya haciendo muy lentamente. Según se consuma el agua se va agregando más, siempre en pequeñas cantidades. Cuando estén casi hechas las pochas saca el tomate. Tritúralo con un poco del caldo, agrégalo a las pochas y deja cociendo hasta que estén blandas pero enteras, Da el punto de sal, Rectifica la acidez del tomate (si es necesario) con un poco de azúcar
Para el rape salteado:
Salpimenta el rape y dóralo en una sartén con aceite de oliva bien caliente. Una vez salteado, sácalo y reserva al calor. En ese mismo aceite saltea la chalota y cebolleta, asi como el estragón y el cebollino. Sazona al final. Corta el lomo de rape en medallones. Añade la preparación anterior por encima de los medallones de rape,
FINAL Y PRESENTACIÓN:
Deposita sobre cada plato sopero unas cucharadas del estofado de pochas. Sobre ellas dispón los medallones de rape. Pintalos con la ayuda de un pincel con el aceite aromatizado al estragón. Espolvorea por encima el perejil picado.

Si NO ENCUENTRAS
Pochas blancas: utiliza alubia blanca seca
Chalota: emplea cebolla
Estragón: prescinde de él
Cebollino: utiliza perejil

Aceite al estragón: sustitúyelo por aceite aromatizado con ajo

MIS TRUCOS:
Al hacer la compra debes tener en cuenta que el rape es uno de los pescados que más merma al cocinarse. Y aunque tenga mucho dlesperdicio y merme bastante más que otros, su parte más voluminosa, que es la cabeza, se aprovecha muy bien una vez limpia. Tanto sus carrilleras como el resto de sus huesos son por su gelatina y sabor elementos muy valorados para elaborar una sopa o caldo de pescado, la carne del rape hembra es mejor que la del macho. Se distingue por el color de su piel y por su tamaño. La hembra tiene piel oscura, cuerpo ancho y corto (se le suele llamar rape negro). El macho tiene la piel más clara, cabeza muy grande y cuerpo alargado. Lo más recomendable es comprar las pochas el mismo dia de su recolección y desgranarlas justo antes de echarlas a la cazuela para evitar que germinen. Hay que desechar las pochas que tengan manchas de moho en sus vainas, ya que es un síntoma de exceso de humedad y es posible que ya estén germinando; las pochas no hay que ponerlas a remojo antes de cocerlas, pues al ser tiernas y frescas no necesitan tratamiento previo.

ROLLITOS DE POLLO

DE CASERÍO CON SALSA DE POMELO ROSA Y CARABINEROS ESCABECHADOS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para los rollitos:

4 pechugas de pollo de caserio abiertas y aplastadas (te las pueden preparar en la pollería o en la carniceria),
60 g de mousse de ave,
4 ciruelas pasas,
3 higos secos,
20 g. de uvas pasas,
5 nueces peladas,
4 nueces de macadamia,
media cucharadita de canela en polvo,
3 cucharadas de aceite de oliva,
pimienta blanca y sal
Para la salsa:
1 copa de vino blanco,
1 hojita de salvia,
1 cucharadita de azúcar,
el zumo de 1 pomelo rosa grande
Para los carabineros escabechados:
12 carabineros pelados,
medio dl de aceite de oliva,
2 cucharadas de vinagre de Jerez,
media cebolla,
media zanahoria,
la corteza de medio limón,
media hoja de laurel (opcional),
Unos granos de pimienta negra
Y sal
Además:
Unas maíces fritos,
unas hojas de salvia
y perifollo y perejil picado

ELABORACIÓN

Para los rollitos:

Recorta las pechugas unas vez aplastadas dándoles forma. Coloca en el centro de cada una, en primer lugar, la mousse de ave y, a continuacion, los frutos y frutas secas, todos bien picados (reservando un poco para la decoración del plato).

Enrolla las pechugas sobre si mismas y salpiméntalas, Despues, pintalas con el aceite y envuélvelas en un papel metalizado especial para horno. Dales un golpe rápido de calor en una sartén antiadherente (un par de minutos). Hornéalas 3 minutos
a 200º. Retira el envoltorio y hornea los rollitos hasta que esten dorados por fuera.

Para la salsa:

En la brasera o fuente donde se han dorado los rollitos de pollo añade el vino blanco y desglasa , añade el pomelo, que habrás pelado y licuado

previamente, y el resto de ingredientes. Mezcla todo bien. Reduce un poco al fuego y después cuela,
Para los carabineros escabechados:
Coloca todos los ingredientes en una cazuela, salvo los carabineros
Deja que hierva y reduce un poco. Introduce los carabineros y hazlos a fuego medio durante 2 minutos desde que rompa de nuevo a hervir. Transcurricio este tiempo, sácalos y escúrrelos.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Corta los rollitos en varios trozos y colócalos en el centro del plato de forma caprichosa, Coloca los carabineros escabechados apoyándose en los rollitos, Dispón a su alrededor unas cucharadas de la salsa. Coloca en un costado un montoncito de las frutas y frutos secos picados, así como los maices. Espolvorea por el conjunto el perejil picado y decora con las hierbas señaladas.

SI NO ENCUIENTRAS
Pollo de caserio: utiliza pollo de granja u otra ave (pintada, pularda)
Mousse de ave: puedes sustituirla por un paté de cerdo
Nueces de macadamia: emplea otro fruto seco, como almendras picadas
Pomelo rosa: puedes sustituirlo por pomelo amarillo, que es más amargo

MIS TRUCOS
Si haces el pollo entero al horno, puede acompañarlo, para darle un toque especial y exótico, de esas pequeñas naranjas, llamadas chinas, que son los kumquats.
Y es que a este tipo de pollos de caserio, de carnes más sabrosas y prietas, le van muy bien las recetas del pato. Una de las más famosas es el preparado a la naranja, En el caso de usar kumquats no sólo hay que aprovechar su jugo, sino que resulta muy adecuado asar esta fruta entera con su piel para aportar además de sabor dulce un cierto regusto amargo que le da complejidad al plato
Este tipo de naranja se puede encontrar en fruterias selectas de noviembre a marzo.
Si utilizas un pollo de granja, es conveniente, para darle gracia, y antes de asarlo, aderezarlo con un mojo a base de cilantro y ajo, o bien, con algo más oriental, como es el jengibre y la soja,

SALMÓN A LA SAL
CON ANACARDOS Y VINAGRETA ANISADA DE LIMÓN Y HABAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas

Para el salmón a la sal:
4 lomos de salmón salvaje de 200 o cada uno con su piel,
1 cucharada de aceite de oliva,
4 cucharadas colmadas de sal gorda (gris de Guérande)
Para la vinagreta anisada de limón y habas:
50 g. de habas frescas y pequeñas peladas,
6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra,
2 cucharadas de vinagre de Jerez,
1 cucharada de hinojo picado,
la ralladura de corteza de medio limón, agua y sal
Además:
50 g. de anacardos pelados y tostados,
y cebollino y hojas de hinojo

ELABORACIÓN

Para el salmón a la sal:
Pon en una bandeja de horno pintada con el aceite los lomos de salmón con la piel hacia arriba. Cubre la piel de cada lomo con una cucharada de sal gorda e introduce al horno a 200º bajo una gratinadora durante cuatro minutos.
Para la vinagreta anisada de limón y habas:
Repela las habas y escádalas durante un minuto en agua hirviendo con sal, mezcla el aceite, el vinagre, el hinojo picado y ralla el medio limón, cuya ralladura se incorporará a la vinagreta junto con las habas escaldadas. Sazona Deja macerar durante media hora, después templa la vinagreta antes de su uso.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Retira del salmón la piel con la sal. Coloca cada trozo en cada plato y aliña con la vinagreta templada a la que añadirás, al final, los anacardos.
Decora con el cebollino, picado o entero, y las hojas de hinojo.

Si NO ENCUENTRAS

Salmón salvaje; utiliza salmón de piscifactoria
Sal gris de Guérande: utiliza cualquier tipo de sal gorda
Vinagre de Jerez: emplea vinagre de otro tipo

MIS TRUCOS

Aunque el salmón fresco y de rio resulta un producto caro, y a veces dificil de adquirir, su temporada abarca casi toda la primavera y termina en el

verano y se puede conseguir durante todo el año gracias a las granjas marinas Noruegas, donde se crian salmones en cautividad.
No es un producto congelado, sino que llega fresco y conservado en hielo, Se envasa en unos recipientes herméticos, que los importadores reciben como máximo a los cuatro días desde que el animal ha sido sacrificado.
Lo mejor es elegir un salmón redondo y corto, de cabeza pequeña y cuerpo ancho. Hay que desechar los trozos que parezcan blandos, aguados, grisáceos o aceitosos.
Cuando está realmente fresco, el salmón presenta entre las capas de carne una sustancia cremosa que se cuaja al cocinarle.
Hay diversas sales gordas, aptas para hacer los pescados a la sal, como la sal de La Camarga francesa, la sal gris de Guérande y otras.

SALMÓN DE NORUEGA
MARINADO CON ENSALADA DE ESPINACAS CRUDAS Y VINAGRETA DE TRUFA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para el salmón marinado:
750 g. de salmón noruego,
50 g. de sal gorda,
20 g. de azúcar,
12 cucharadas de pimienta negra troceada toscamente,
1 cucharada de hojas de eneldo o de hinojo picado,
2 copas de vino blanco seco
1 cucharada de aguardiente seco
Para la ensalada de espinacas crudas:
80 g. de hojas de espinacas limpias,
1 cucharada de miel de Villuercas-Ibores,
2 cucharadas de torta del Casar,
agua y sal
Para la vinagreta de trufa:
6 Cucharadas de aceite de semillas,
10 g. de trufa negra,
2 cucharadas de jugo de trufa,
1 cucharadita de vinagre de sidra
perejil muy picado

ELABORACIÓN
Para el salmón marinado:
Mezcla la sal, el azúcar, el jerez y el aguardiente. Corta el salmón en lomos y éstos, a su vez, en tacos rectangulares. Frota con esta mezcla el salmón y esparce sobre el mismo de forma uniforme la pimienta y el eneldo picado. Coloca sobre un recipiente el pescado con la piel hacia abajo. Mantenlo en un lugar frío durante 12 horas, dale la vuelta y déjalo durante 10 horas más, rociándolo con el jugo que suelte.
Para la ensalada de espinacas crudas:
Diluye la miel con un poco de agua y pinta las hojas de espinacas por ambos lados, sazonándolas ligeramente. Mantén a temperatura ambiente más bien cálida la torta dei Casar que utilizaremos después

Para la vinagreta de trufa:
Limpia la trufa con un cepillo y un paño, Pícala muy fina, mezcla el resto de los ingredlientes en un bol y añade la trufa picada, dejando la mezcla en maceración durante 1 hora

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca los tacos rectangulares de salmón correspondientes a cada ración en un costado del plato. Junto a él, pon media cucharada de la torta del Casar diluida y, sobre la misma, las espinacas crudas, pero aliñadas. Dibuja sobre el plato una raya con la vinagreta de trufa.

SI NO ENCUENTRAS

Eneldo o hinojo: utiliza perejil
Miel de Villuiercas-Ibores: emplea otro tipo de miel
Torta del Casar: sustitúyela por un queso graso y cremoso
Trufa negra: prescinde de ella o utiliza de conserva

MIS TRUCOS

El salmón noruego se puede adquirir durante todo el año en las pescaderias gracias a la existencia de las granjas marinas noruegas donde se crian salmones en cautividad.
Este salmón se ha popularizado gracias a su precio más bajo, pero manteniendo una alta calidad. No es congelado, sino que llega fresco y conservado en hielo, envasado en recipientes herméticos que el importador recibe 3 o 4 días después del sacrificio del salmón
Cuando el salmón está realmente fresco presenta entre las capas de carne una sustancia cremosa que se cuaja al cocinarlo.
La torta del Casar, al tener esa consistencia interior liquida, no debe cortarse como otros quesos, sino que se debe rebanar la corteza superior de forma transversal para extraer el queso con una cuchara. Al mismo tiempo, utilizaremos la corteza superior cortada para proteger el queso según se vaya consumiendo.

SALMÓN EN SALAZÓN

CON MELÓN, SALSA DE LIMA Y JENGIBRE CON CECINA CRUJIENTE

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la salazón del salmón:
700 grs de salmón de la parte más gruesa del lomo, con su piel.
65 grs. De sal
25 grs. De azúcar
1 cucharada de pimienta triturada toscamente
una cucharada de hinojo en rama picado fino
Para la salsa de lima y jengibre:
Media cebolla
Un puerro
1 dl. De vino blanco semidulce
el zumo de una lima
1 trozo pequeño de jengibre
1 corteza de limón picada
¼ L. de caldo de verduras
3 cucharadas de aceite de oliva
Además:
Unas cucharadas de aceite de girasol
2 rodajas de melón
2 lonchas de cecina
unas ramitas de hinojo
unos trocitos de pulpa de lima o limón.

ELABORACIÓN:
Para la salazón del salmón:
Mezcla la sal y el azúcar. Frota con esta mezcla el lado carnoso del salmón.
Esparce de modo uniforme la pimienta y el hinojo picado. Colóca el pescado en un recipiente con la piel hacia abajo y mantén así, en un sitio frío de 24 a 30 horas (según el grosor del lomo). Transcurrido este tiempo, coloca el salmón con el lado carnoso hacia abajo y la piel hacia arriba y mantenlo de este modo un día más, también en lugar frío. Es conveniente colocar un peso sobre el salmón.
Para la salsa de lima y jengibre:
Pica las verduras y póchalas en un cazo con el aceite, a fuego muy lento, sin que cojan apenas color. Agrega el vino y reduce. Ralla el jengibre y añádelo. Agrega el resto de los ingredientes.
Cuece a fuego lento unos 5 min., apaga el fuego y deja en infusión otros 10 min más. Cuela y deja que quede la salsa tibia.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Corta el salmón en tacos. Saltéalos con un poco de aceite de girasol. Corta la cecina en tiras finas y fríelas en una sartén. Deben quedar crujientes.
Corta en tacos el melón y dales un golpe de sartén o plancha.
Coloca de forma irregular en los platos los tacos de salmón y de melón. Salsea alrededor con la salsa de lima y jengibre. Intercala trocitos de lima y la cecina crujiente. Decora con unas ramas de hinojo.

SI NO ENCUENTRAS.
Hinojo: se puede sustituir por perejil
Lima: se puede sustituir por limón
Jengibre: usa en su lugar pimienta blanca
Caldo de verduras: emplea agua
Cecina: se sustituye por beicon.

MIS TRUCOS:
Al comprar, siempre elijo melones firmes y llenos. La cicatríz, si tiene un corte áspero, indica que el melón fue recogido sin estar maduro y por tanto, ya no cogerá sabor aunque se ablande. Hay que rechazar los que tengan toques húmedos en su corteza. Si al sacudirlo se oye un ruido como de chapoteo, es que está excesivamente maduro.
Para marinar el salmón, hay que proceder de la misma manera que para nuestro salazón, si bien añadiéndole una copa de Jerez o un aguardiente de calidada (de cerezas, pera o ciruela). Es importante que durante la maceración, se riegue el salmón con el jugo que se vaya formando. El periodo máximo de salazón o marinada, debe ser de dos días, ya que si nos excedemos de este tiempo, aunque comestible, el salmón se seca, se endurece, pierde gusto y aroma. No en vano, estas operaciones en crudo, aún alejadas del fuego, producen una cocción de las carnes, no tan distinta de la cocción al fuego propiamente dicha.

SARDINAS ASADAS
CON VERDURAS, FRUTAS DE VERANO Y VINAGRETA DE AGRAZ VERJUS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas

Para las sardinas asadas:
20 sardinas
sal gorda
Para las frutas y verduras salteadas:
4 fresas,
1 calabacín pequeño
2 albaricoques,
1 ciruela,
1 ajo fresco,
4 cucharadas de aceite de maíz
unas hojas de albahaca picada,
2 cucharadas de zumo de limón
sal
Para a vinagreta:
8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de vino de uvas agraces (aqraz verjus),
20 g de pasas de Corinto y sal
Además:
Cebollino picado

ELABORACIÓN

Para las sardinas asadas:
Limpia las sardinas con agua, Escúrrelas perfectamente (que suelten todo el agua. Espolvoréalas con sal gorda. Déjalas en reposo en sitio frio durante 10 minutos Cuando tengas preparada una brasa adecuada, pon las sardinas en la parrilla caliente y ésta sobre el fuego. En el momento en que empiezan a tostarse (el ojo se vuelve blanco), se les da la vuelta y se hacen unos minutos (depende del grosor de la sardina) Después las descabezamos y desespinamos,
Para las frutas y verduras salteadas:
Limpia las frutas y verduras. Filetea el calabacín en lonchas y corta muy fino las frutas. Saltea por un lado, con un poco de aceite, el calabacín y el ajo, sazonalos, y por otro, las frutas, con su parte de aceite, primero los albaricoques, despues la ciruela y, por último, las fresas (sin apenas cocción), Añade el zumo de limón y por encima la albahaca picada
Para a vinagreta:
Coloca en un bol el agraz, bate y añade poco a poco el aceite de oliva. Da el punto de sal. Agrega, por último, las pasas (hay que dejarlas macerar durante un par de horas).

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en el centro del plato las sardinas desespinadas. Vierte por encima unas cucharadas de la vinagreta. Sitúa en un costado las frutas y verduras salteadas v espolvorea cebollino picado por encima.

Si NO ENCUENTRAS
Aceite de maíz: emplea aceite de girasol
Albahaca: puedes prescindir de ella
Agraz verjus: sustitúyelo por un vinagre de calidad
Pasas de Corinto: puedes suplirlas por otro tipo de uvas pasas
Cebollino: utiliza perejil

MIS TRUCOS:
Si no tienes una parrilla o una barbacoa hacer a la brasa las sardinas puedes hacerlas al horno después de marcarlas en una plancha a fuego vivo.En ese sentido, me gusta mucho una fórmula popular guipuzcoana en la que, tras hacer un sofrito con verduras pochadas (cebolla, pimientos verde y choriceros, ajo y guindilla) y un poco de sidra o txakolí, las sardinas limpias y sazonadas se ponen en una fuente de horno, se cubren con el sofrito y se meten a horno medio durante unos ocho minutos (el tiempo depende del tamaño de las sardinas).
El agraz verjus resulta ideal para los platos cuyas materias primas tienen grasa, como el foie gras, los pescados azules, los que llevan mantequilla. 0 bien para contrastar la dulzura de otros, como las cebollas confitadas, etc: También es idóneo para desglasar los asados, y así recuperar los jugos, aportando un poco de acidez y de sabor.

"SOLOMILLO" DE ATÚN
ROJO CON BRIÑONES Y SALSA DE ÑORAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para la salsa de ñoras:
6 ñoras,
400 grs. de cebollas rojas,
400 grs. de cebolla blanca,
60 grs. de tocino Ibérico
3 dientes de ajo,
3 cucharadas de tomate natural frito,
5 cucharadas de aceite de oliva,
agua y sal
Para el atún a la plancha:
800 grs. de atún,
4 cucharadas de aceite de oliva,
sal de Maldon
Además:
2 brinones

ELABORACIÓN:

Para la salsa de ñoras:
Abre las ñoras y quitales las pepitas. Ponlas a remojo en agua tibia (unas 24 horas antes de su uso). Escalda las ñoras en agua hirviendo. Saca su pulpa (raspando con un cuchillo pequeño). Pon una cazuela a fuego lento con el aceite y las cebollas (rojas y blancas) cortadas en juliana ina, Añade también el tocino y los ajos machacados, Deja hacer una hora a fuego minimo. Sazona. Añade al final la pulpa de las ñoras y el tomate y da un ligero hervor Tritura tocio y cuela. Rectifica de sal
Para el atún a la plancha:
Limpia el atún y saca los lomos, sin espinas ni piel. Corta estos lomos en filetes gordos (como un solomillo) y reserva en un sitio frio hasta su utilización. Entonces, pon una plancha o sartén antiadherente al fuego, que esté muy vivo. Pinta los solomillos de atún con el aceite y hazlos a la plancha un minuto escaso por cada lado. Resérvalos al calor. Sazónalos con las escamas de sal.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Corta los briñones en trozos. Hornéalos durante unos instantes, previo golpe de plancha para dorarlos un poco.
Coloca en el centro del plato el "solomillo" de atún ya hecho. Salsea alrededor con la salsa de ñoras y coloca los briñones asados rodeando al pescado.

Si NO ENCUENTRAS

Cebollas rojas: utiliza sólo cebolla blanca
Tocino ibérico: usa en su lugar tocino de cerdo blanco
Tomate natural frito: utiliza tomate frito de lata
Atún rojo: puedes emplear bonito del norte u otro escómbrido

Sal de Maldon: puedes sustituirla por sal gorda

MIS TRUCOS

En todos estos pescados azules de la familia de los escómbridos es preferible realizar el corte en paralelo a la espina dorsal y no en perpendicular. 0 sea, mejor el corte en lomos que no en rodajas, como siempre se ha hecho. La razón es que el corte en rodajas rompe la estructura natural de sus carnes, resultando en la práctica mas seco el pescado tras su coccion.

En estos pescadios, el punto de cocción es más importante que en ningún otro y debe ser minimo. Si el corte es en escalopes, basta hacerlo vuelta y vuelta, En el caso de que los lomos sean gruesos (como un solomillo, de ahí, la forma de denominarlos en nuestra receta), el centro de los mismos debe quedar caliente pero prácticamente crudo. Para la elaboración de la salsa es conveniente que blanqueemos las ñoras y los pimientos choriceros secos, tras el remojo de 24 horas, al menos dos veces, escaldándolos en dos aguas diferentes para que la salsa no resulte demasiado astringente.

Si los pimientos no se pueden tener en remojo el tiempo señalado, como recurso pueden ponerse en agua fria en un cazo y cocerlos antes de que hierva se retiran del fuego y se refrescan con agua fría. Cambia de agua y repite esta misma operación dos veces más antes de retirar la pulpa.

SOLOMILLO DE CERDO

IBÉRICO EN CREMA DE LECHE Y AJOS CON ENSALADA DE PRIMAVERA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el solomillo en crema de leche y ajos:
800 grs. De solomillo de cerdo ibérico (en una pieza, entero, sin partir)
1 cucharada de mostaza al estragón
½ L. de leche
1 dl. De leche evaporada
4 dientes de ajo con su piel
6 cucharadas de aceite de oliva
pimienta blanca, nuez moscada y sal.
Para la ensalada:
150 grs. De hojas de espinacas
4 fresas
5 cucharadas de aceite de nuez
2 cucharadas de vinagre de Jerez
2 cucharadas de Oporto dulce blanco
agua y sal
Además:
Unas hojas de salvia

ELABORACIÓN:
Para el solomillo en crema de leche y ajos:
Unta el solomillo en una mezcla de mostaza y sal. Pon en una cazuela el aceite a fuego vivo y rehoga allí el solomillo. Cuando esté dorado por todas las partes, añade los ajos y a continuación la leche entera y la evaporada. Deja cocer a fuego lento durante 30 min. Retira el solomillo y los ajos confitados del fuego. Pela y tritura los ajos. Reduce la leche en la que se ha cocido el solomillo hasta que quede bien untuosa. Da punto de pimienta blanca y de nuez moscada. Agrega el puré de ajos al final de la cocción y mezcla perfectamente.
Para la ensalada:
Mezcla el aceite con el vinagre y el Oporto y sazona. Filetea finamente las fresas y escalda en agua hirviendo con sal, unos instantes, las hojas de espinaca, previamente lavadas. Aliña en el momento de servir con la vinagreta anterior.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca en un costado del plato la parte correspondiente de lomo fileteado y salseado. En el otro lado coloca una porción de la ensalada aliñada. Decora con las hojas de salvia.

SI NO ENCUENTRAS:
Cerdo Ibérico: utiliza cerdo blanco
Mostaza al estragón: emplea cualquier tipo de mostaza suave

Nuez moscada: puedes prescindir de ella
Aceite de nuez: puedes usar aceite de girasol
Vinagre de Jerez: usa vinagre de vino blanco
Oporto dulce blanco: puedes usar un vino dulce blanco.

MIS TRUCOS:
Para utilizar las espinacas en ensalada no es necesario hervirlas, en todo caso se escaldan unos instantes. Personalmente prefiero saltearlas en una sartén con unas gotas de aceite. En este caso, se rocían las hojas con unas gotas de agua hirviendo para que se contraigan y disminuyan su volúmen.
También se pueden escaldar las espinacas, sobre todo si son grandes y por tanto más amargas que los brotes pequeños, con una pizca de azúcar además de la sal. Tampoco está mal añadir en el agua unos trozos de corteza de limón sin lo blanco de la piel, que suele amargar.
Es conveniente bridar el solomillo de cerdo con una liz para que no se desparrame y pueda filetearse después uniformemente. También resulta muy adecuado añadir al salteado de cerdo unas hojas frescas de salvia, sobre todo si se usa cerdo blanco, que es menos sabroso, dándole asi un toque más campestre.

SOPA CREMOSA DE CHUFAS
Y COCO CON TORRIJAS CARAMELIZADAS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para la sopa de chufas:
200 g de chufas,
1 litro de leche,
un cuarto de litro de nata,
1 dl de leche de coco,
180 g de azúcar
agua
Para la torrija caramelizada:
150 g de miga de pan de molde cortada en cuadraditos,
tres cuartos de litro de leche,
medio litro de nata,
180 g de azúcar,
una rama de vainilla,
40 g de azúcar moreno
Además:
Hojas de menta y jugo de mango licuado

ELABORACIÓN
Para la sopa de chufas:
Ten las chufas en remojo de agua unas 8 horas. Lávalas después con varias aguas, tritúralas hasta formar una pasta, y júntalas con la leche, nata y leche de coco. Deja reposar en frio durante media hora. Después añade el azúcar, disolviendolo perfectamente, y a continuación cuela (mejor con un paño). Reserva en el frigonfico.
Para la torrija caramelizada:
Pon a hervir la leche con la nata, la vainilla (rascada) y el azúcar. Coloca los trocitos de miga de pan en una fuente, vierte el liquido anterior hirviendo y manten así unas 12 horas en remojo. Transcurridas éstas, sácalos y escurre el liquido sobrante. Espolvorea por encima el azúcar moreno y, poco antes de servir, caramelizalos con una pala de quemar.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Deposita en el fondo de un plato hondo un cacito de sopa cremosa de chufas bien fria. Coloca encima y en un costado del plato dos torrijas caramelizadas. Dibuja sobre la sopa unas rayas de jugo de mango licuado y espolvorea por encima menta picada. Decora con una hoja de la misma.

Si NO ENCUENTRAS
Chufas: puedes sustituirlas por almendras tostadas y peladas
Leche de coco: emplea leche de vaca
Vainilla: usa canela
Azúcar moreno: utiliza azúcar blanco
Hojas de menta: prescinde de ellas

Jugo de mango licuado: puedes sustituirlo por zumo de naranja

MIS TRUCOS

La horchata o las sopas de chufas son elementos muy perecederas que no resisten, una vez elaboradas, más de 48 horas sin agriarse Colócala en la parte más baja de temperatura del frigorifico, y hay que procurar que el envase (el mejor es una botella o un tarro de cristal) esté en posición horizontal, procurando removerla de vez en cuando para evitar los posos.
Para elaborar estas atipicas torrijas (puesto que no se frien), además del pan de molde, resultan muy apropiados, e incluso más delicados, los bollos de leche, el bollo suizo o, mejor aún, el brioche, si bien resulta más dificil de manipular una vez que se embebe de la leche y la nata
Lo ideal para caramelizar las torrijas es utilizar una pala, bien eléctrica o bien de las que se calientan al fuego de las brasas. Si no la tienes, puedes hacerlo en el gratinador del horno, acercando mucho el alimento que se va a caramelizar,
La leche de coco de esta receta no es el jugo que contienen los cocos frescos: se puede encontrar envasada en tiendas especializadas. También se puede hacer en casa preparando una infusión de coco fresco triturado en agua o en leche caliente (200 g de pulpa por litro de agua o leche) y después colándola a través de un paño, apretando mucho para extraer todo el jugo del coco.

SOPA DE CASTAÑAS

CON CARRILLERAS DE CERDO IBÉRICO ENVUELTAS EN LECHUGA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la sopa de castañas:
250 grs. De castañas crudas peladas
una vainilla en rama
una cucharadita de anises
30 grs. De azúcar
¾ L. de agua
150 grs. De nata líquida y sal
Para las carrilleras en lechuga:
Una carrillera de cerdo Ibérico (previamente guisada con vino tinto, verduras y hierbas aromáticas).
4 hojas de lechuga frescas y tersas.
½ L. de consomé de carne
agua, cubitos de hielo y sal
Además:
Unas cucharadas de aceite de oliva virgen extra.

ELABORACIÓN:
Para la sopa de castañas:
Cuece las castañas en el agua con la vainilla, los aníses y el azúcar hasta que estén blandas. Escúrrelas bien y tritúralas. Coloca este puré en una batidora-calentadora añadiendo, poco a poco, mientras se monta, parte del agua de la cocción). Da un ligero punto de sal y mantén al calor.
Para las carrilleras de lechuga:
Escalda un minuto las hojas de lechuga en el consomé de carne. Refréscalas en agua con cubitos de hielo para que no pierdan color. Corta las carrilleras en rectángulos y envuélvelas en frío en las hojas de lechuga. Corta los rollitos de la lechuga rellena en trozos regulares y pequeños. Sazónalos por fuera y reserva.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Da un golpe de horno en la gratinadora a los rollitos de lechuga, solo unos instantes. Dispón en un plato hondo unas cucharadas de la sopa de castañas caliente y coloca encima los rollitos de lechuga y carrilleras, una vez horneados. Dibuja unas gotitas de aceite de oliva viorgen alrededor de aquellos.

SI NO ENCUENTRAS:
Vainilla: usa una rama de canela
Anises: se puede prescindir de ellos
Nata líquida: emplea leche entera
Carrillera de cerdo Ibérico: ússalas de cerdo blanco o de ternera.
Aceite de oliva virgen extra: usa aceite de oliva
batidora-calentadora:usa la batidora de brazo y cuece al baño maría

MIS TRUCOS:

La cocción de las carrilleras debe hacerse a fuego muy lento y durante largo tiempo. De esta forma no solo quedarán blandas sino que sobre todo, su textura no será fibrosa, más bien gelatinosa. Deben poder comerse sin ayuda del cuchillo para partirlas, tan solo con el borde de la cuchara.

Para pelar las castañas con más facilidad, podemos introducirlas una hora en el congelador. Después se escaldan en agua caliente un minuto y se refrescan en agua fría.

De todas formas, ya se venden castañas de gran calidad envasadas y peladas, incluso hechas puré, de esta forma evitamos lo más engorroso de la receta, que es pelarlas a mano.

Si queremos asar las castañas enteras, con su piel, debemos hacer un corte en forma de cruz para que no exploten durante la cocción.

SOPA DE CHALOTAS, YEMA
JAMÓN DE PATO Y GRATINADO DE PARMESANO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
300 grs. De chalotas (escalonias)
200 grs. De cebollas
un hueso de jamón
¼ de gallina
2 puerros
1 patata pelada
4 cucharadas de aceite de oliva
20 grs. De mantequilla
8 remanadas de pan de pueblo cortado a cuadritos
4 lonchas de jamón de pato muy picadas
100 grs de queso Parmesano rallado o en lascas muy finas
4 yemas
agua, sal y pimienta.

ELABORACIÓN:
Praepara un caldo con 1 L. de agua, el hueso de jamón, la gallina y los puerros y cuando coja gusto, cuela sin triturar.
Pela la chalota y la cebolla y córtalas finamente en sentido longitudinal. Funde la mantequilla con el aceite en una cacerola grande y añade la cebolla y la chalota. Dóralo muy lentamente durante unos 20 min. A fuego lento, moviendo muy a menudo. Agrega la patata troceada, rehoga y añade el caldo anterior. Salpimenta y ponlo a hervir.
Deja cocer a fuego lento durante 35 o 40 min., moviéndolo de vez en cuando. Transcurrido este tiempo, enciende el gratinador del horno y tuesta las rebanadas de pan por las dos caras.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Reparte las tostadas en los cuatro platos hondos en los que hayas vertido la sopa caliente. Dispón encima el picadillo de jamón de pato y espolvorea el queso por encima. Mete los platos de inmediato en el horno (gratinador). Cuando el queso fundido coja un color apetitoso, saca del horno y añade sobre la sopa la yema cruda, con cuidado para no romperla.

SI NO ENCUENTRAS:
Escalonias (Chalotas): usa cebolla tierna
Hueso de jamón: usa un hueso de ternera, a poder ser, que contenga tuétano.
Queso Parmesano: usa queso Manchego curado
Pan de pueblo: usa otro tipo de pan, preferiblemente de corteza dura.
Jamón de pato: usa jamón serrano o tocineta.

MIS TRUCOS:

Resulta muy eficaz, para darle un poco de untuosidad a esta sopa añadir durante la cocción una cucharadita de mandioca. Es muy importante para esta sopa el corte que se ha de dar a las chalotas y cebollas, nunca picadas sino en rodajas grandes y muy finas. Deben dorarse, sin llegar a tostarse, ya que entonces amargaría mucho el caldo. También es muy conveniente añadir un ramillete de aromáticos, (apio, tallos de perejil, tomillo y estragón) en cantidad moderada y y que no cuezan más de 20 min. Con las hierbas para que no quede demasiado poderoso, tanto su sabor como su aroma.

Si no se quiere echar la yema entera, queda muy bien desleirla con una copa de vino de Oporto tinto y añadirla a los platos o a la sopera en el momento de servir, mexcándola perfectamente con la sopa caliente hasta que esté bien integrada en ella.

Los quesos más adecuados para gratinar, además del Parmesano, son el Gruyere, Emmental y Sbrinz suizos, así como el Fontina italiano o los ingleses de Leicester y Lancashire, quesos que con el calor, se funden perfectamente.

SOPA DE ESPÁRRAGOS

BLANCOS CON MEJILLONES DE ROCA, ESPÁRRAGOS VERDES FRITOS Y CRUJIENTES AL REGALIZ

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para el caldo de espárragos:
1 lata o envase de cristal de espárragos blsncos de 400 grs. (D.O. Espárrago de Navarra)
1 cucharada de aceite de oliva
20 grs. De mantequilla
40 grs. De azúcar
1 dl. De nata líquida
½ L. de caldo o consomé clarificado
1 yema
sal y pimienta
Para los mejillones al vapor:
400 grs. De mejillones
1L. de agua
½ cebolla
perejil
un poco de aceite de oliva
Para los espárragos verdes fritos:
200 grs. De espárragos verdes (trigueros o de jardín)
1 ajo picado
3 cucharadas de aceite de oliva y sal
Para los crujientes al regaliz:
2 palos de regaliz
½ barra de pan (del día anterior)
agua
Además:
Cebollino picado

ELABORACIÓN:

Para el caldo de espárragos:
Derrite la mantequilla y el aceite en una sartén. Añade los espárragos escurridos y el azúcar e inmediatamente el caldo. Pon a hervir todo durante un rato. Añade después la nata. Cuando el caldo coja gusto a espárragos, tritura y cuela. Salpimenta. Fuera del fuego, añade la yema, disolvviéndola bien en el caldo.
Para los mejillones al vapor:
Si no tienes vaporera, sitúa una rejilla sobre una cazuela con un litro de agua en el fondo, a la que añadiremos media cebolla y una ramita de perejil. Coloca los mejillones (que habrás limpiado minuciosamente). Ponlos al fuego, justo hasta que se abran. Después saltéalos con un poco de aceite en una sartén resérvalos al calor.
Para los espárragos verdes fritos:

Corta los espárragos verdes (si son finos) por la mitad, transversalmente y en varios trozos. Saltéalos a fuego vivo en el aceite con el ajo picado. Deben quedar al dente. Escúrrelos y sazona.
Para los crujientes de pan al regaliz:
Cortar el pan en bastoncitos finos. Haz una infusión en agua hirviendo con los palos de regaliz y moja con esta infusión los bastones de pan. Sécalos en el horno a fuego bajo durante unas dos horas. Después, tuesta los bastones en una plancha o sartén, hasta que queden crujientes.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Presenta en un plato sopero los mejillones sin su concha, los espárragos trigueros fritos y la sopa caliente alrededor. Dispón por encima los crujientes de pan al regaliz y espolvorea por encima el cebollino picado.

SI NO ENCUENTRAS:
Nata: utiliza lecha
Caldo o consomé: usa caldo de cubitos o agua
Espáarragos trigueros frescos: úsalos de lata
Regalíz: prescinde de él
Cebollino: se puede usar perejil.

MIS TRUCOS:
Podemos tener espárragos en cualquier época del año, frescos de fines de marzo a junio y en conserva durante todo el año. Lo habitual y más cómodo es consumirlos en conserva, teniendo en cuenta siempre que no deberán degustarse recién salidos del frigorífico, sino a temperatuta ambiente. Hay que sacarlos de la lata al menos una hora antes de su consumo.
Sin embargo, te aconsejo que en su temporada, al menos una vez al año, disfrutes de la exquisitez de unos espárragos fresco cocidos (después de pelarlos), en abundante agua con sal. Sírvelos tibios, acompañados de alguna salsa o al natural.
Es conveniente no dejar en remojo en agua los mejillones cuando los limpiemos, siendo preferible rasparlos bajo el chorro del agua fría.
Cuando están cocidos se entreabren: en ese momento hay que sacarlos sin esperar más, ya que se endurecen con la sobrecocción.

SOPA DE GARBANZOS
CON OSTRAS, TOCINETA FRITA

Y PUERRO FRITO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la sopa de garbanzos:
50 grs. De garbanzos
200 grs. De carne de morcillo
2 huesos de ternera
una punta de jamón Ibérico de 150 grs. D.O. Dehesa de Extremadura
una pechuga de gallina
2 puerros
una zanahoria pelada
1 cebolla
1 diente de ajo
una cucharadita de pimentón de La Vera dulce
1 ½ L. de agua
4 cucharadas de aceite de oliva viorgen extra D.O. Monterrubio
unas hojas de hierbabuena y sal
Para las ostras escalfadas:
12 ostras planas
Además:
4 lonchas de tocineta Ibérica
2 puerros
aceite para freír
unos dados de tomate confitado
una cucharada de garbanzos cocidos y después fritos (crujientes)

ELABORACIÓN:
Para la sopa de garbanzos:
Pon una cazuela grande con los garbanzos, la carne, los huesos, la gallina y las verduras limpias y troceadas (los ajos, enteros) y la albahaca y cubre con agua fría. Ponlo al fuego y espuma cuando hierva. Hay que ponerlo a fuego suave y dejar que se haga lentamente unas dos horas (30 min. En olla a presión). Cuando los garbanzos estén cocidos, sazona. Cuela el caldo y reserva las carnes para otro uso. Añade al caldo el aceite caliente con la cucharadita de pimentón. Tritura los garbanzos, reservando unos pocos para guarnición, así como la zanahoria cocida, añadiendo caldo hasta que quede una cremita untuosa, no gruesa (es mejor hacerlo, si se tiene en una batidora-calentadora). Rectifica de sal y mantén al calor.
Para las ostras escalfadas:
Abre en el momento las ostras y saca la carne sin romperlas. Ponlas en un cazo con el agua que contienen colada a través d un paño limpio. Pon el cazo al fuego y, antes de que rompa a hervir, sácalas.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Corta la tocineta finamente y saltéala a fuego vivo sin aceite. Corta el puerro en juliana fina y fríelo a fuego vivo hasta que quede crujiente. Escurre bien. Pon en un plato hondo un cacillo con la sopa de garbanzos caliente. Coloca encima las ostras tibias y alrededor de las mismas los garbanzos fritos y los dados de tomate. Dispón por encima el puerro frito.

SI NO ENCUENTRAS:
Jamón y tocineta Ibéricos: usalos de otro tipo
Pechuga de gallina: emplea pollo
Aceite de oliva virgen: usa aceite de oliva
Hierbabuena: prescinde de ella.

MIS TRUCOS:
Es importante abrir las ostras en el momento de consumirlas. El interior debe estar lleno de agua, que debemos de conservar tanto si se van a comer crudas como cocinadas.
Como mejor se aprecia el valor y sabor del jamón Ibérico dehesa de Extremadura es cortado en lonchas finas. Pero la carne pegada al hueso del jamón, que no es apropiada para lonchas, se puede cortar en trozos gruesos o en taquitos. Los huesos troceados del jamón sirven para elaborar magníficos caldos.
El aceite de oliva virgen extra de Monterrubio posee un sabor afrutado muy aromático, almendrado y de sabor ligeramente amargo y picante. Todo dentro de unos parámetros de alta calidad.

SOPA DE RABO DE BUEY
CON PATATAS PANADERA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para la sopa:
1.500 grs de rabo de buey
40 grs. De mantequilla
5 cucharadas de aceite de oliva
3 cebollas y dos chalotas
3 zanahorias
1 rama de corazón de apio
2 dl. De vino tinto
1 copa de vino de Madeira
1 dl. De brandy
3 L. de consomé y medio litro de agua o 3 1/ 2 L. de agua
un trocito pequeño de hoja de laurel
sal
para las patatas panadera:
3 patatas
2 ajos frescos
2 cebolletas francesas
2 dl. De aceite de oliva
una cucharada de perejil picado y sal
Además:
Un poco de perejil y una ramita de tomillo fresco.

ELABORACIÓN:

Para la sopa:
Corta el rabo en trozos. Dora el rabo troceado con las verduras cortadas en trozos toscos, con la mantequilla y el aceite. Cuando las verduras se doren un poquito, introduce todos los elementos en una cazuela grande con una rama de corazón de apio, el vino tinto, el Madeira y el brandy. Rehoga un poco y añade el consomé, el agua y el trocito de laurel. Sazona y deja cocer durante, al menos, tres horas a fuego lento, hasta que la carne se desprenda del hueso fácilmente. Espuma. No debe hervir bruscamente. Al finalizar la cocción, cuela todo y pásalo por la estameña (una tela blanca y limpia). Rectifica de sal.
Para las patatas panadera:
Pica los ajos frescos y la cebolleta en juliana fina y las patatas en láminas. Pon el aceite correspondiente en una fuente o placa de horno, introduce allí las patatas, alternando con las verduras, que habrás sazonado previamente. Hornea durante 30 min. A 180º; escúrrelas perfectamente al sacarlas. Espolvoréa por encima el perejil picado.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Coloca en el centro de un plato sopero la parte que corresponda a las patatas panaderas. Coloca los trozos más bonitos de rabo, sin huesos, alrededor de las patatas. Vierte por encima unos cazos de la sopa bien caliente. Decora y especia con el perejil y el tomillo.

SI NO ENCUENTRAS:
Mantequilla: Usa solamente aceite
Chalotas (escalonias): usa puerro y ajos con su piel.
Vino de Madeira: usa un Jerez oloroso dulce
Ajos frescos: utiliza ajos secos pero en menor cantidad
Cebolleta fresca: emplea cebolla seca
Laurel (o no te gusta el sabor): emplea clavos de olor o pimienta negra
Tomillo fresco: usa tomillo seco en menor cantidad
Consomé: emplea agua.

MIS TRUCOS:
Si utilizas una olla a presión, puedes acortar el tiempo de cocción del rabo al menos a la mitad (una hora y media). Si empleas una olla o cazuela normal, debes procurar hacerlo lo más lento posible, de tal froma que el borboteo sea casi inapreciable. Lo ideal es hacerlo en un horno al mínimo durante toda la noche. Las últimas horas de cocción se harán con el horno apagado haciéndose al calor generado por sí mismo. De esta forma conseguirás que la carne quede muy tierna, homogénea y poco fibrosa.
Si sobra algún trozo de rabo que sea más feo de presentación puedes deshilacharlo para hacer con él una ensalada con langostinos salteados, verduras otoñales y aliñada con una vinagreta con aceite de oliva virgen, vinagre de Jerez y aprovechando el jugo de cocción del rabo.

TALO DE TXANGURRO
CON SOPA DE VERDURITAS

Y VERMÚ AL AZAFRÁN

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el relleno:
2 txangurros (centollos) pequeños
2 cebollas
1 puerro
1 zanahoria
1 diente de ajo muy picado
½ copa de brandy
½ vaso grande de vino blanco seco
1 cucharada de salsa de tomate natural
6 cucharadas de aceite de oliva
30 grs. De mantequilla
1 vaso de caldo de pescado o de verduras (opcional)
perejil, sal y agua
Para la sopa:
2 chalotas picadas
1 zanahoria
½ calabacín
1 pimiento verde
2 dl. De vermú blanco seco
unas hebras de azafrán
perejil
cebollino
2 cucharadas de aceite de oliva
sal y pimienta blanca
Además:
6 obleas de pasta brick
aceite para freír.

ELABORACIÓN:
Para el relleno:
Cuece los txangurros en agua de mar o en agua salada junto con las verduras (verde del puerro, un poco de perejil y untrozo de cebolla) Se deja hervir unos 10 min. Transcurridos éstos, se retiran y cuando se hayan enfriado, se separan las carnes del interior y de las patas., así como el líquido que contenga, que se reservará.
Rehoga en una cazuela con el aceite y la mantequilla el resto de la cebolla y el puerro, así como la zanahoria y el ajo, todo muy bien picado. Una vez que estén bien sudadas las verduras, se agrega la salsa de tomate y la carne de los txangurros y se flambea con el brandy. Después se incorpora el líquido reservado y el vino blanco. Se prosigue la cocción unos 10 min. En caso de necesitar aligerarlo, añádele un poco de caldo de pescado o de verduras. Sazona al final

Para la sopa:
Saltea las verduras muy picadas previamente con el perejil y el cebollino, también muy picados. Cuando estén blandas, aunque tersas, añade el vermu y el vino blanco y deja cocer hasta que quede la mitad de su volumen inicial. Agrega entonces el azafrán y deja cocer suavemente, no más de 5 min. Salpimenta

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coge 6 obleas de pasta brick y pártelas por la mitad, rellenando con la parte correspondiente de txangurro guisado. Cierra la pasta haciendo varios dobleces sobre sí misma, de forma que no se salga el relleno.
Coloca una sartén al fuego con el aceite de oliva y cuando esté caliente, fríe los "paqeutitos" a fuego no muy fuerte. Saca y escurre.
Mételos al horno no muy fuerte hasta que cojan color.
Sobre el fondo de cada plato, pon la sopa de verduritas y encima los talos recién sacados del horno.

SI NO ENCUENTRAS:
Centollos: usa buey de mar u otro crustáceo
Caldo de pescado o verduras: emplea solo agua
Chalotas: sustitúyelas por cebolla
Azafrán: puede valer como sucedáneo la cúrcuma o prescindir de él.
Pasta brick: puedes sustituirla por pasta de canelones o de lasaña preelaborada.

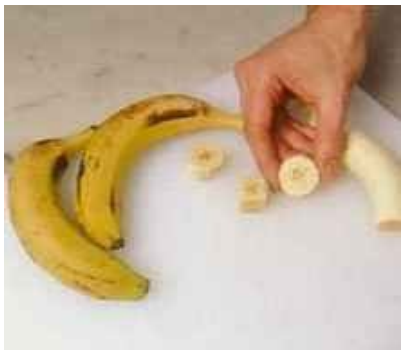
MIS TRUCOS:
Esta receta se suele emplear para la elaboración del txangurro a la Donostiarra, tanto el "centollo" (Maia squinado), como el "Buey de mar" (cancer pagurus), aunque originariamente sea la receta del primero.
Tanto uno como oto se dben comprar como los melones, es decir "a peso". O sea que,a igual volumen, compraremos el que pese más, sino, corremos el riesgo de que esté sin apenas carne, casi vacío.
Otro consejo para escojer el centollo: elige los que tengan el tono más apagado. Los de color rojo brillanet, al haber hecho recientemente la muda, estarán menos llenos.
Se debe añadir el azafrán, para que no pierda aroma y sabor, en los últimos momentos de la cocción. El azafrán debe guardarse herméticamente cerrado en un lugar alejado de la luz, sobre todo la fluorescente.
En la cocina, el vermú sirve para aromatizar salsas y farsas y también para cocinar crustáceos.

TARTA TATÍN DE PLÁTANO
CON SALSA CREMOSA DE LIMÓN Y CANELA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas
Para la tarta:
250 g de pasta de hojaldre (ya hecha),
700 g de plátanos bien maduros,
2 cucharadas de pulpa de fruta de la pasión,
120 g de azúcar moreno
120 g mantequilla ablandada
Para la salsa de limón y canela:
150 g de azúcar,
2 yemas de huevo,
la ralladura y el zumo de 1 limón,
1 palito de canela
50 g de nata liquida
Además:
Unas hojas de menta

ELABORACION
Para la tarta:



Unta con la mitad de la mantequilla un molde de tarta rectangular y espolvoréalo con la mitad del azúcar. Corta los plátanos en cuadraditos para adaptarlos al molde. Una vez cortados, mézclalos con la pulpa de la fruta de la pasión y colócalos en dicho molde, Espolvorea por encima con el resto del azúcar y con los pequeños trocitos de la mantequilla que quedaban, de forma emogénea.

Pon este molde a fuego muy lento unos 10 minutos, durante los cuales se caramelizarán los plátanos. Extiende la pasta con un rodillo hasta que tenga como máximo 3 mm de grosor y colócala sobre los plátanos, recortando los bordes de la pasta con una ruedecilla. Mete el molde en el horno a 200º y déjalo cocer unos 20 minutos aproximadamente, hasta que la pasta esté dorada.
Para la salsa de limón y canela:
Bate las yemas con el zumo, la ralladura de limón y el azúcar. Hornea esta mezcla a 180º durante 12 minutos. Pon a cocer la nata liquida durante un par de minutos con la canela, deja enfriar; tritura la mezcla que habiamos horneado añadiéndole la nata a la canela y retira el palito de la misma.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Dale la vuelta a la tarta sobre una fuente, quedando la pasta hojaldrada debajo, y corta cuadrados o rectángulos que depositarás en cada plato. Salsea alrededor decora con la menta en hojas y picada formando una linea.

Si NO ENCUENTRAS

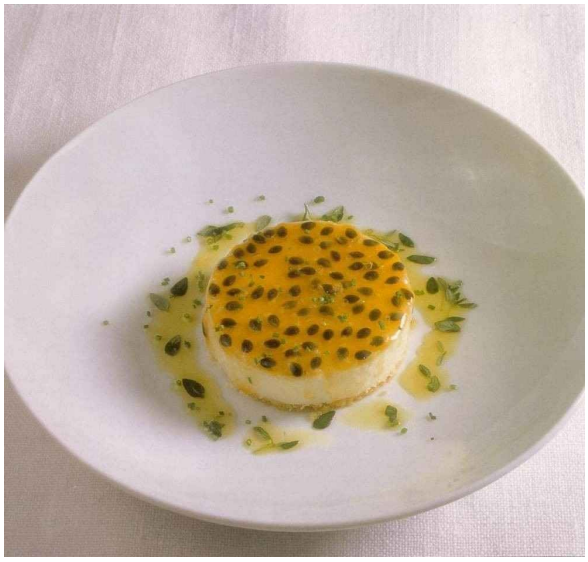
Fruta de la pasión: puedes sustituirla por zumo de limón
Un molde rectangular: hazlo en uno redondo
Nata liquida: la puedes suplir por leche entera
Menta: puedes prescindir de ella
La ruedecilla para recortar los bordes sobrantes de la pasta: utiliza tijeras o cuchillo

MIS TRUCOS:

Para la tarta tatín, además de la pasta hojaldrada se suele emplear una pasta más sencilla llamada pasta azucarada o dulce en la que se ponen unos 70 g. de mantequilla en un cuenco, se añade 1 huevo, 125 g. de harina y una pìzca de sal. Hay que trabajarla bien hasta lograr una pasta homogénea; después se pasa a una mesa y se aplasta con la pasta de la mano dándole forma de bola, volviendo a aplastar hasta que esté bien lisa y elástica. (así unos 3 o 4 min.)
Mete esta bola de masa en una bolsa de plástico y deja reposar en el frigorífico unas 2 h. Una hora antes de ser utilizada, sácala del frigorífico para que se atempere.
Esta pasta azucarada tiene una virtud: se puede cocer con su relleno sin que se estropee y ablande en exceso, ya que el huevo forma una capa impermeable.

TARTALETA DE QUESO
DE CABRA CON FRUTA DE LA PASIÓN CON SALSA DE POLEO Y TOMILLO LIMÓN EN INFUSIÓN

(Maui) J.M. Arzak



INGREDIENTES para 4 personas:
Para la pasta de la tartaleta:
240 grs. De harina
180 grs. De mantequilla a temperatura ambiente
una pizca de sal
una cucharadita de azúcar
1 yema de huevo
6 cl. De leche o de agua, que no esté fría
Para el relleno de queso:
300 grs. De queso de cabra tierno de "Los Ibores" de tres o cuatro semanas
200 grs. De nata semimontada
40 grs. De azúcar
4 láminas de gelatina alimentaria
agua
Para la infusión:
1 dl. De agua
2 cucharadas de azúcar
el zumo de medio limón
10 grs. De poleo
y unas hojitas de tomillo limón.
Además:
2 piezas de fruta de la pasión
2 cucharaditas de azúcar
y unas hojitas de tomillo limón o de tomillo

ELABORACIÓN:
Para la pasta de la tartaleta:
Corta la mantequilla en trocitos y ponlos en un bol grande. Aplástalos. Añade la leche o agua, la sal, el azúcar y la yema sobre la mantequilla dehecha removiendo con una espátula de madera. Tamiza la harina y agrégala a la preparación anterior espolvoreándola poco a poco. Amasa esta pasta no demasiado tiempo con las yemas de los dedos, solo lo suficiente para que tenga cierta consistencia homogénea. Haz una bola y aplástala un poco entre las manos. Envuelve la bola en un film

transparente de cocina y reserva durante unas dos horas en el frigorífico. Transcurrido este tiempo, estira la masa con el rodillo hasta que tenga un grosor de 5 mm. Aproximádamente. Colócala sobre moldes individuales engrasados o antiadherentes. Recorta los bordes y pincha con un cuchillo encima de la masa. Coloca sobre la masa unos garbanzos o unos redondeles de metal para que no se levante al cocer y horneala 10 min. A 200º. Retira los garbanzos o redondeles y deja que cueza 15 min. Más.
Para el relleno de queso:
Deshaz el queso al baño maría y añade el resto de los ingredientes. Mezcla todo (previamnete disuelta la gelatina en agua tibia), batiéndolo bien hasta que quede una crema espumosa y uniforme. Deja enfriar un par de horas en el frigorífico.
Para la infusión:
Haz un almíbar ligero con el azúcar, el zumo de limón y el agua. Ponlo en infusión con el poleo y el tomillo limón. Cuela.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Corta las piezas de fruta de la pasión por la mitad y saca su pulpa con una cucharita. Mézclala con el azúcar. Rellena las tartaletas ya cocidas con la crema de quso fría y cúbrelas con la pulpa azucarada de la fruta de la pasión. Añade alredeor unas cucharadas de la salsa de poleo y tomillo limón en infusión. Decora con esta hierba aromática.

SI NO ENCUENTRAS:
Queso de cabra de "Los Ibores": usa otro queso tierno de cabra, oveja o vaca.
Gelatina alimentaria: puedes prescindir de ella.
Poleo natural fresco: puedes emplear el seco que viene en bolsitas para infusiones.

MIS TRUCOS:
Las taretaletas se pueden comprar ya hechas, listas para hornear, bien de pasta quebrada o de hojaldre. Esta masa quebrada se puede sustituir pòr algo más sencillo y hogareño. Se consigue amasando galletas maría trituradas con mantequilla reblandecida. La pasta resultante se deja enfriar y adquiere una consistencia interesante como base o soporte material de la tartaleta.
La masa de la pasta quebrada, admite bien la congelación Cuando necesites utilizarla, déjala descongelar en la parte baja del frigorífico, unas horas antes de su uso. Una vez descongelada la masa, no se puede volver a trabajar pues pierde textura.
El reposo en este tipo de masa fría es muy adecuado pues hace la masa más maleable y por tanto se puede extender y trabajar mejor. Además, no se encoje tanto durante la cocción en el horno. Este reposo también favorece la soldadura de la pasta durante la cocción.

NOTA de Canela molida: la hice esta mañana, riquimas, pero la receta tiene algún fallo.Esto lo digo sin animo de ofender al maestro ni de ser pedante

1- la cantidad de masa para fondear, es tres veces mas de la que hace falta, (no importa, porque congela bien)
2- si no se le añade media hoja de gelatina a la fruta de pasión, no cuajara, como se ve en su foto y chorreara por los lados, porque es muy liquida.
3- el almibar lgero de la salsa, tambien necesita gelatina, solo un cuarto de hoja, sin ella, no es mas que una infusión sin consistencia.Por lo demas estaba divina de la muerte, con su saborcillo a cabra, el acido de la fruta y el tomillo que le da mucha gracia,
Foto de Canela molida:
:http://www.canela.maruja.net/galeria/img_view.php?prev_path=albums%2Fcocina%2FCon_azucar%2Ftarta+de+queso+de+cabra+y+fruta+de+la+pasi%F3n&name=tarta+de+queso+de+cabra+y+fruta+de+la+pasi%F3n&filename=DSC01890.JPG&new_width=512&new_height=384&alb=forth&first_name=cocina&sec_name=Con_azucar&page=1&exif=&&photo_query=

TARTAR DE SALMÓN FRESCO
Y AHUMADO CON VICHYSSOISE
Y ESPÁRRAGOS VERDES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el tartar:
350 grs de salmó fresco sin pieles ni espinas
200 grs de salmón ahumado
1 cebolleta fresca
2 yemas de huevo
2 cucharadas de Jerez seco
2 cuchcraditas de salsa de soja (China o Japonesa)
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza
1 huevo duro
1 cucharada de alcaparras
3 pepinillos en vinagre
1 rama de perejil
1 rama de eneldo fresco
pimienta blanca molida y sal
para la vichyssoise:
2 puerros
2 patatas
1 cebolleta fresca
4 cucharadas de aceite de oliva
¼ L. de caldo de carne
1 dl. De leche
1 dl. De nata líquida
2 cucharadas de cebollino fresco picado y sal.
Además:
Espárragos verdes y ajos frescos salteados

ELABORACIÓN:
Para el tartar:
Pica finamente con el cuchillo los dos tipos de salmón; pica de igual modo las alcaparras, los pepinillos y la cebolleta. En un bol grande, mezcla bien la cebolleta picada, el aceite, el Jerez, la salsa de soja, la mostaza, las yemas de huevo y una pizca de pimienta. Cinco minutos antes de servir, agrega a esta mezcla el huevo duro picado, las alcaparras y pepinillos, así

como las hierbas ya picadas. Por último, un par de minutos antes de servirlo, añade el pescado también picado y da el punto de sal.
Para la vichyssoise:
En una cazuela a fuego lento calienta el aceite, dorando muy lentamente la cebolleta; una vez dorada, añade los puerros troceados y mezcla a fuego lento hasta que estén tiernos. Agrega las patatas peladas y en rodajas y rehoga. Añade el caldo y deja hacer unos 40 minutos a fuego lento. Tritura y cuela. Añade la leche y dale un hervor. Vuelve a pasar por la batidora y el chino. Agregar la nata y mezcla bien. Da el punto de sal y deja enfriar en el frigorífico, añadiendo al final el cebollino picado.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca en un aro el tartar y deposítalo en el plato, retira el aro y, alrededor del tartar, dispón unas cucharadas de la vichyssoise. Decora con el ajo fresco y los espárragos, ambos salteados.

SI NO ENCUENTRAS:
Salmón ahumado: usa cualquier otro pescado ahumado, trucha, bacalao...
Alcaparras: puedes sustituirlas por aceitunas
Eneldo y cebollino: puedes usar en su lugar, perejil
Jerez seco: usa cualquier vino blanco seco.
Salsa de soja: puedes prescindir de ella
Caldo de carne:puedes usar pastillas solubles de caldo de carne o pollo.

MIS TRUCOS:
Para realzar el sabor del tartar, además de la mezcla de pescado crudo y ahumado, puedes añadir un poco de huevas de salmón, de trucha o de otro pescado, siempre en pequeña cantidad. Si no te apetece comer un pescado crudo como el salmón, puedes someterlo a una ligera salazón previa como hacen en Noruega. Para ello se limpia el salmón fresco, se hacen filetes conservando la piel y lo mezclas con sal y la mitad de azúcar, cortando la parte carnosa del lomo Añade también pimienta negra machacada y tenlo así durante 24 horas en el frigorífico, dándole la vueltay manteniéndolo así otras 24 horas. En un par de días estará listo para su consumo; aunque parezca crudo, la salazón ya lo ha "cocido" o macerado levemente.

TEMPURA DE VERDURAS
CON SALSA DE PORRUSALDA AL HINOJO Y REGALIZ

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la tempura de verduras:
100 grs. De pimiento verde cortado en tres partes
2 zanahorias en bastones
100 grs de brecol cortado en pequeñas flores
100 grs de pencas de acelga cortadas en rectángulos
2 cebolletas en tiras
1 calabacín en tiras
(todas estas verduras escaldadas un par de minutos, por separado, en agua hirviendo con sal)
200 grs de harina de tempura
400 ml. De agua casi helada
2 yemas de huevo
100 grs de harina (para rebozar)
aceite de girasol (para freír)
Para la salsa:
2 puerros
una patata pequeña
1 palo de regaliz
100 grs. De bulbo de hinojo
caldo de verduras
4 cucharadas de aceite de oliva y sal
además:
unas hebras de cebollino

ELABORACIÓN:
Para la tempura de verduras:
Reboza ligeramente las verduras en la harina correspondiente, y sacude el exceso de harina.
Bate con suavidad en un bol la harina de tempura, el agua muy fría y las yemas. Debe de utilizarse de inmeduato.
Calienta en una cacerola el aceite. En pequeñas tandas, baña las verduras en la pasta. Fríe ligeramente hasta que se doren un poco. Sácalas y escurre el exceso de grasa sobre un papel absorbente.

Para la salsa:
Casca la patata una vez pelada y trocea los puerros finamente. Saltélo con el aceite y cúbrelo con el caldo. Añade el palo de regaliz y el hinojo picado. Deja cocer a fuego suave 20 min., hasta que la patata estér blanda. Entonces, cuela el caldo sin triturar. Reduce un poco al fuego y sazona.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca en la base de un plato hondo el caldo reducido y sobre él, las verduras recién hechas y bien escurridas. Espolvorea con cebollino picado.

SI NO ENCUENTRAS:
Brecol: usa en su lugar coliflor
Harina de tempura: usa harina de trigo normal.
Palo de regaliz o hinojo: prescinde de ellos.
Caldo de verduras: emplea agua
Cebollino: se sustituye por perejil.

MIS TRUCOS:
La harina de tempura se puede adquirir con cierta facilidad en tiendas especializadas en alimentación asiática. Esta curiosa harina, contribuye a que resulte mucho más ligera la pasta de tempura. Se puede suplir por harina común, pero entonces el batido base quedará sin duda, más denso.
La pasta batida de la tempura no debe mezclarse demasiado a fondo, debe quedar grumosa y aterronada, como con burbujas de aire y al utilizarla tiene que estar muy fría.
A la porrusalda, se le puede agregar zanahoria y calabaza, que le aporta más dulzor sobre todo si para darle más sabor, se le ha añadido una cola de bacalao en salazón.

TOCINO DE CERDO IBÉRICO
CON NAVAJAS EN SOPA DE LECHUGA Y LIMA

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el tocino:
800 grs. De tocino ibérico (mejor panceta)
200 grs. De sal gorda
3 dientes de ajo
una cucharadita de pimienta negra
unos pocos cominos
2 clavos de olor
agua
Para las navajas a la plancha:
200 grs. De navajas
2 cucharadas de aceite de oliva
el zumo de medio limón
Para la sopa de lechuga y lima:
Una lechuga repolluda pequeña (iceberg o batavia)
2 dl. De consomé ligero de ave
un ramillete de perifollo
unos cubitos de hielo (para refrescar la lechuga)
una cucharadita de azúcar
el zumo de una lima
2 cucharadas de aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN:
Para el tocino:
Mezcla en seco todos los ingredientes, salvo el agua y el tocino y macera en ello el tocino. Limpia bien al chorro de agua fría. Después, pon a cocer en la olla a presión (unos 15 min.). Retira y deja enfriar sin meter en el frigorífico.
Para las navajas a la plancha:
Limpia bien las navajas. Ponlas con el aceite en una plancha y que se hagan a fuego vivo unos instantes. Rocíalas con el limón y retira las conchas, conservando la carne.
Para la sopa de lechuga y lima:
Limapia la lechuga hoja por hoja. Escalda las hojas unos instantes en el consomé sazonado con el azúcar y refréscalas en agua con hielo. Tritura las hojas con el perifollo y parte del caldo. Reduce ligeramente al fuego, añadiendo el jugo de lima y, al final, el aceite.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Trocea el tocino y pásalo por una sartén antiadherente a fuego vivo hasta que se dore. Coloca en la base del plato unas cucharadas de la sopa. Encima sitúa el tocino caliente y sobre el mismo, la carne de las navajas recién salteadas.

SI NO ENCUENTRAS:

Tocino Ibérico o panceta: usa en su lugar tocino
Cominos o clavos de olor: prescinde de ellos.
Navajas: emplea chirlas, almejas u otro molusco
Consomé: usa cubitos de caldo o agua
Lima: puedes suplirla por limón
Aceite de oliva virgen: utiliza aceite de oliva.

MIS TRUCOS:

La maceración del tocino conviene hacerla 6 horas antes de su utilización, sobre todo si el tocino es de cerdo blanco, con el fin de que adquiera más sabor. Si cocemos el tocino en una olla normal y el trozo está entero, lo más adecuado es hacerlo con poca agua y a una temperatura lo más baja posible, unas tres horas para que no se vuelva gomoso, quedando por el contrario, tierno y fundente.
La cocción a la plancha de la mayoría de los moluscos y otros frutos de mar, como en el caso de almejas, espardenyes (cohombros de mar), calamares, etc., debe ser mínima ya que si nos pasamos de punto, lejos de conseguir que estén lo suficientemente tiernos, se vuelven gomosos y, especialmente en el caso de las navajas, incomibles por correosas.
Si añadimos a la lechuga verde unas hojas rojas (iceberg roja, lollo rosa, hoja de roble...), además de agregar solo una pequeña cantidad por su sabor amargo, podemos echar un poco más de azúcar, para contrarestar precisamente ese sabor amargo, que recuerda al de la nuez.

TOMATE RELLENO DE QUESO
AHUMADO Y VINAGRETA DE NUEZ

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para el tomate relleno:
4 tomates medianos
100 grs. De judías verdes (cocidas al dente)
½ calabacín en tacos
5 espárragos verdes fileteados
50 grs. De queso ahumado
20 grs. De jamón serrano picado
4 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de jugo de carne
agua, sal y una pizca de orégano
Para la vinagreta:
6 cucharadas de aceite de nuez
2 cucharaditas de vinagre de sidra
1 cucharadita de zumo de limón
¼ manzana "Granny Smith" rallada
4 nueces peladas y troceadas
sal
Para la cecina crujiente:
4 lonchas de cecina ahumadaunas gotas de aceite de semillas

ELABORACIÓN:
Para el tomate relleno:
Pon un cazo con agua al fuego, lleva a ebullición y escalda los tomates en el agua durante unos instantes; saca y cuando estén aún tibios, pélalos con sumo cuidado para no romperlos. Corta el tomate por la base y vacía totalmente su interior, dejando sus paredes lo suficientemente consistentes. Reserva, conservando parte de la pulpa retirada, sin pepitas y colada. En una sartén con el aceite correspondiente, fríe el jamón ya picado, añadiendo a continuación las verduras; saltéalas durante un par de minutos a fuego muy vivo y deja hacer un minuto más a fuego medio, añadiendo entonces el jugo de carne, el orégano y la pulpa de tomate reservada. Por otra parte corta el queso en lascas finas y añádelo al salteado de verduras unos instantes, dándo un punto de sal. Cuando esté tibio, rellena el tomate y mantenlo en un sitio cálido.
Para la vinagreta:

Mezcla y bate ligéramente el aceite, el zumo de limón y el vinagre, añadiendo la manzana rallada, sazona y por último, las nueces picadas. Deja reposar un rato.
Para la cecina crujiente:
Pon en una plancha caliente las lonchas de cecina para adaptarlas a la forma del tomate, que estará aún tibio, tapando el hueco del mismo tras su rellenado. Da la vuelta al tomate y colócalo sobre el plato. Salsea con la vinagreta por encima.

SI NO ENCUENTRAS:
Espárragos verdes: puedes usar puerros jóvenes
Queso ahumado: puedes usar en su lugar un queso con carácter, tipo Manchego, muy curado
Aceite de nuez: usa un aceite neutro (maíz, girasol, cacahuete...)
Manzana "Granny Smith": utiliza manzana reineta
Cecina: se puede sustituir por tocino con veta o tocineta
Jugo de carne: emplea agua
Orégano: usa pimienta

MIS TRUCOS:
No es conveniente vaciar los tomates con una cuchara ni tampoco con un cuchillo ya que el cuchillo no se adapta bien a la redondez del tomate y la cuchara no tiene suficiente filo para retirar bien la pulpa. Lo ideal es afilar uno de los bordes de una cuchara y de esta forma conseguimos la doble función de cuchara y cuchillo a la vez. En este caso, la cuchara deberá guardarse del resto para utilizarla en otras ocasiones.
Para conservar la forma del tomate sin tener que darle la vuelta, cuando se realice el corte para proceder luego al relleno, debe conservarse esta parte cortada que posteriormente utilizaremos como tapadera del tomate relleno.
Es importante que el tomate, una vez vaciado, se sazone en su interior y se deje boca abajo en una rejilla para que saque toda el agua que contiene.

TORRIJAS DE VINO CON SOPA DE COCO Y CORTEZA DE CÍTRICOS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para la torrija:
200 grs. De miga de pan (pan de mantequilla o brioche), cortado en cuadritos
¾ L. de vino tinto
200 grs. De azúcar moreno
una rama de vainilla
una rama de canela
una pizca de regaliz en polvo
cortezas en juliana de naranja y limón.
Para la sopa de coco:
200 grs. De pulpa de coco
250 grs. De nata líquida
200 grs. De azúcar
una pizca de sla
Además:
Unas hojas de menta para decorar.

ELABORACIÓN:
Para la torrija:
Hierve el vino con las ramas de canela y vainilla, el azúcar moreno , las cortezas de los cítricos y el regaliz en polvo, Reduce a fuego lento durante unos minutos, hasta que se muestre untuosa la preparación. Retira del fuego y pon el líquido ya reducido en una fuente algo honda, en donde meterás los trocitos de miga. Ten así en remojo unas doce horas para que se empape perféctamente.
Para la sopa de coco:
Ralla la pulpa de coco. Pon en un cazo la nata con el azúcar y la pizca de sal. Añade el coco rallado; pon a cocer a fuego lento hasta que se espese un poco. Después retira del fuego y deja reposar en infusión al menos una hora. Cuando esté tibio, cuela a través de un paño o estameña apretando con fuerza para extraer todo el jugo del coco. Reserva en sitio frío.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Coloca en una batidora la sopa de coco y bátela energicamente hasta que esté espumosa. Coloca en cada plato dos o tres torrijas de vino. Vierte por encima, con cuidado la sopa espumosa de coco, y decora con unas hojitas de menta y las cortezas de los cítricos.

SI NO ENCUENTRAS:
Pan de mantequilla o brioche: usa otro tipo de pan
Azúcar moreno: se puede usar azúcar blanco
Vainilla: emplea solo canela
Regaliz en polvo: emplea palo de regaliz, o regaliz en pastillas o prescinde de él.
Menta: utiliza hierbabuena o prescinde de ella.
Sopa de coco: se pueden usar unas natillas en su lugar, que además se pueden comprar hechas.

MIS TRUCOS:
El pan o bollo utilizado para hacer torrijas y para que éstas no se deshagan al empaparse, ya sea en leche o en vino, ha de ser seco, es decir, asentado de al menos dos o tres días.
Para hacer la torrija de nuestra receta de forma inmediata, puedes utilizar bizcocho (cómpralo en la pastelería y emborráchalo al momento).
Me gusta introducir en platos tan ricos pero algo pesados o densos como las torrijas, contrastes frutales. Podemos preparar una sopa de melón, pero como es muy liviana, podemos complñetar ese toque de frescor, mezclándola con calabacín, que le aporta naturalidad y frescura con un toque dulce. También es interesante para salirnos de la rutina en el caso de las torrijas, emplear pan de centeno o de otros cereales, así como especias tales como sésamo, semillas de amapola o aníses.

TORTILLITAS DE PATATA
CON CEBOLLA SOBRE CHIPS Y TOMATE AL ORÉGANO

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las tortillitas:
8 huevos
220 grs. De patata kennebec
1 cebolla grande
1 cebolla roja pequeña
1 pimiento verde
2 yemas
½ L. de aceite de oliva
sal
Para los chips:
1 patata grande kennebec
1 dl. De aceite de oliva
sal de apio
Además:
Unas cucharadas de fritada de tomate aromatizado al orégano fresco

ELABORACIÓN:
Para las tortillitas:
Pela las patatas y lávalas bien. Escurre y córtalas en lascas finas. Limpia las verduras. Pica el pimiento en trocitos muy pequeños. Pela la capa exterior de la cebolla y córtala en láminas muy finas y cortas. Sazona levemente las patatas. Frie en una sartén con el aceite correspondiente, todos los ingredientes ya cortados. Haz a fuego, removiendo y aplastando un poco las patatas con una espumadera. Cuando estén las patatas reblandecidas y un poco doradas, así como la cebolla y el pimiento muy pochados, saca el conjunto y escurre bien. Bate los huevos en un bol hermoso. Añade las patatas y el resto de verduras ya pochadas y escurridas. Da el punto de sal. Remueve bien todo. Semicuájalo en la sartén por ambas partes con un poco del aceite sobrante. Tritura la tortilla semicuajada. Pon la crema resultante en una batidora-calentadora (Thermomix o similar). Añade las yemas y monta a temperatura baja, más bien tibia, durante un par de minutos. A continuación, haz a la plancha esta crema resultante en pequeñas porciones, dorándola por ambos lados.

Para los chips:
Una vez pelada la patata, córtala con una mandolina (o con un cortafiambres) en láminas finas. Pon el aceite en una sartén y cuando esté bien caliente, fríe poco a poco las patatas a fuego vivo y en poca cantidad hasta que queden doradas y crujientes. Escúrrelas sobre papel absorbente Y sazónalas con sal de apio.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Pon en la base de cada plato un par de patatas chips ya sazonadas y dispón sobre cada una de ellas una tortillita recién hecha. Decora alrededor con una raya de tomate al orégano. Así en los cuatro platos.

SI NO ENCUENTRAS:
Patata kennebec: sustitúyela por otra de cualquier tipo para freír y que se encuentre en estas fechas en el mercado.
Cebolla roja: usa cebolla blanca para todo
Orégano fresco: utiliza un majado de pimienta blanca con perejil
Sal de apio: puedes usar sal gorda o fina y un poquito de ajo picado.
Una batidora-calentadora (Thermomix). Puedes usar una batidora de brazo, manteniendo el preparado al baño María.

MIS TRUCOS:
Si al comprar las patatas no conocemos su tipo y por tanto, no sabemos si son adecuadas para freírlas, hay un truco muy simple para saber si es la adecuada para la fritura: diluye un par de cucharadas de sal gorda en medio litro de agua y echa la patata: cuanto más deprisa suba a la superficie, mejor será la patata para freír.
Para conseguir una fritura perfecta de las patatas chips es mejor hacerlo en dos fases. Primero, fríelas a fuego medio (como máximo a 140º de temperatura), escúrrelas y fríelas de nuevo a fuego vivo hasta que queden muy crujientes.
Al cocer patatas es mejor hacerlo al vapor o, en todo caso, con poca agua para pelarlas sin que apenas desaprovechemos carne.

VERDURAS A LA BRASA
CON BACALAO CONFITADO
Y VINAGRETA DE PASAS Y PIÑONES

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las verduras a la brasa:
2 cebolla muy pequeñas
½ berenjena
1 pimiento rojo
200 grs. De brécol
1 pimiento verde
4 dientes de ajo con piel
aceite de oliva virgen y sal
Para el bacalao confitado:
4 lomos de bacalao ya desalado (de 160 grs. Cada uno)
300 grs. De tocino de jamón ibérico
1 dl. De aceite de oliva
1 ramita de tomillo fresco
Para la vinagreta de pasas y piñones:
1 dl. De aceite de cacahuete
2 cucharadas de Oporto blanco dulce
3 cucharadas de vinagre de Jerez
15 grs. De pasas
20 grs. De piñones y sal

ELABORACIÓN:
Para las verduras a la brasa:
Corta el brécol en pequeños trozos y colócalo con el resto de las verduras sobre la parrilla. La brasa debe estar baja de intensidad, dándoles vueltas por todos los lados para que se asen perfectamente, no importando que queden un poco ahumadas o ennegrecidas. A los 20 min. Sácalas y pela las verduras que corresponda. Corta los pimientos en tiras y la berenjena en rodajas. Corta la cebolla en rodajas o simplemente por la mitad. Los ajos solo pelados. Aliña con el aceite y sazona con sal las verduras, todavía en caliente.
Para el bacalao confitado:
Trocea el tocino de jamón y derrítelo a fuego muy suave en una cazuela; una vez derretida, cuela una esta grasa con una estameña o paño limpio. Añade el aceite y la ramita de tomillo y pon esta cazuela al fuego muy lento, sin que apenas hierva. Introduce los lomos de bacalao, cubriéndolos

con la grasa, y déjalos confitar a fuego lento durante 8 o 9 min., dependiendo del grosor de los lomos del pescado.
Para la vinagreta de pasas y piñones:
Mezcla todos los ingredientes líquidos sin que lleguen a emulsionarse, añadiendo al final las pasas y los piñones. Deja reposar la vinagreta durante 5 o 10 min.

FINAL Y PRESENTACIÓN:
Escurre perfectamente los lomos de bacalao, deposítalos en un costado del plato y coloca las verduras asadas y aliñadas en paralelo. Vierte por encima del bacalao y alrededor del mismo unas cucharadas de vinagreta.

SI NO ENCUENTRAS:
Tocino ibérico: usa tocino de cerdo blanco
Aceite de cacahuete: puedes usar aceite de girasol
Oporto blanco dulce: puedes suplirlo por cualquier vino blanco dulce
Vinagre de Jerez: usa un vinagre de vino
Piñones: puedes usar nueces picadas
Tomillo fresco: usa tomillo seco pero en menor cantidad.

MIS TRUCOS:
En caso de no tener parrilla, se puede habilitar una barbacoa portátil. También se pueden preparar en el horno a 180º, mojando las hortalizas con aceite ligeramente, durante unos 30 min. Es conveniente poner cada verdura una vez asada en una bolsa de papel para que se terminen de hacer durante 10 min., hasta que estén tibias.
A las verduras asadas se les puede añadir ajo crudo picado y sazonar con gemas de sal. En caso de que nos sobren verduras para el día siguiente, podemos hacer un puré, aliñándolo con aceite de oliva virgen, un poco de vinagre, sal y pimienta. Y puede servirnos, tanto de guarnición, por ejemplo con unas anchoas marinadas, como de aperitivo sobre pan tostado.

VICHYSSOISE CON BACALAO
EN LÁMINAS
Y PICADILLO DE PIMIENTOS ROJOS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:

Para la Vichyssoise:
4 puerros grandes (solo lo blanco)
3 patatas grandes
2 cebolletas frescas (o una cebolla)
40 gr. De mantequilla
2 cucharadas de aceite de oliva
1 dl. De caldo de carne natural
1 dl. De leche
4 dl. De nata líquida
unas ralladuras de nuez moscada
pimienta blanca
2 cucharadas de cebollino fresco picado y sal

Para el templado de bacalao:
Un lomo grueso de bacalao (mejor del "morro") de 400 grs.
1 puerro y media cebolla
agua
3 cucharadas de aceite de oliva

Además:
Pimientos del piquillo (salteados con aceite y una pizca de ajo), muy finamente picados.
Añmendras laminadas
Perejil picado

ELABORACIÓN:

Para la vichyssoise:
En una cazuela a fuego lento, derrite la mantequilla con el aceite y dora muy lentamente la cebolleta; una vez dorada, añade los puerros troceados y deja hacer a fuego lento, hasta que se doren. Entonces agrega las patatas peladas y cascadas. Rehoga. Añade el caldo y deja hacer unos 40 min. A fuego lento. Tritura y cuela. Agrega la leche, la nuez moscada y la pimienta molida y dales un hervor. Vuelve a pasar por la batidora y el chino. Añade la nata. Mezcla bien, da el punto de sal y deja en el frigorífico, incorporando al final el cebollino picado.

Para el templado de bacalao:
Desala el bacalao en agua fría (dentro del frigorífico) durante 36 horas, cambiando cuatro veces el agua. Pon en un cazo con agua las verduras y que hiervan durante un par de minutos. En el momento en que esté en plena ebullición, introduce el lomo de bacalao y tenlo de 2 a 3 min.,

sacando a continuación el lomo y dejándolo templar. Cuando esté tibio, saca las láminas del mismo, retirando las espinas y pieles. Reserva untando las láminas con aceite.

FINAL Y PRESENTACIÓN:

Prepara en la base del plato unas cuantas cucharadas de vichyssoise y, sobre ellas, dispón las láminas de bacalao. Decora con las almendras laminadas y el picadillo de pimiento. Espolvorea sobre el bacalao el perejil picado.

SI NO ENCUENTRAS:

Caldo de carne: Puedes usar cubitos o pastillas de caldo
Nata líquida: emplea en su lugar leche
Nuez moscada: usa solo pimienta blanca
Cebollino fresco: se suple bien con perejil
Almendras laminadas: prescinde de ellas.

MIS TRUCOS:

Pueden hacerse otras cremas frías a las que impropiamente las podemos llamar también Vichyssoise, de distintas hortalizas ,(solas o mezcladas entre sí), tales como calabacín, zanahorias, apionabo, calabaza, espárragos verdes, rábano o nabos. En tales casos debemos equilibrar el sabor de la crema mezclando con criterio las verduras más amargas y astringentes con las más dulces.

Para obtener láminas de bacalao, lo más apropiado es proveerse de la parte del bacalao conocida como "morros", que son cogotes gruesos sin apenas espinas que proporcionan jugosas láminas idóneas tanto para platos fríos (ensaladas), como para platos calientes.

Si compras el bacalao desalado (hay grandes casa que lo hacen a la perfección) es conveniente que esté envasado al vacío y hay que conservarlo en el frigorífico entre 0 y 4º

VIEIRAS SALTEADAS
CON PATATAS AL PIMENTÓN, VINAGRETA DE HINOJOS Y PUERROS

(Maui) J.M. Arzak

INGREDIENTES para 4 personas:
Para las vieiras:
8 vieiras
1 diente de ajo muy picado
4 cucharadas de aceite de oliva
una cucharadita de perejil picado y sal
Para las patatas:
3 patatas hermosas
1 cucharada de aceite de oliva
20 grs. De tocino de jamón
una cucharadita de pimentón dulce y sal
Para la salsa:
1 patata pequeña
2 puerros pequeños
½ zanahoria
50 grs de bulbo de hinojo picado
2 cucharadas de aceite de oliva
un trozo de coral sobrante de la vieira
agua y sal
una cucharada de vinagre de vino
3 cucharadas de aceite de oliva virgen
Además:
Judías verdes blanqueadas en agua hirviendo con sal y cortadas en juliana.

ELABORACIÓN:
Para las vieiras:
Después de sacar las vieiras de las conchas, filetéalas no muy finas, reservando el coral y sazona. Saltéalas a fuego vivo menos de un minuto con el resto de los ingredientes.
Para las patatas:
Pela las patatas y tornéalas en forma de disco pequeño de un tamaño similar al de las vieiras. Cuécelas al vapor lo justo para que no se rompan. Sazona y saltéalas con tocino y aceite. Al finalizar, añade por encima el pimentón.
Para la salsa:
Pela y trocea las hortalizas. Saltéalas con el aceite y el coral picado y sazona. Cubre bien de agua. Cuece hasta que estén blandas las patatas y

el resto de verduras. Cuela. Añade al final el vinagre de vino y el aceite de oliva virgen, montando un poco la vinagreta. Da punto de sal.

FINAL Y PRESENTACIÖN:
Coloca las viviras en un costado del plato y en el otro, las patatas salteadas. Dispón las judías verdes en juliana de forma caprichosa. Salsea con la vinagreta un poco por encima y en un costado.

SI NO ENCUENTRAS:
Vieiras: emplea ostras o almejas, en este caso casi sin cocción
Bulbo de hinojo: sustitúyelo por anises secos, solo una pizca
Vaporera: puedes cocer en una cazuela alta con poca cantidad de agua con sal.
Tocino de jamón: Usa solo aceite de oliva
Aceite de oliva virgen: emplea aceite de oliva

MIS TRUCOS:
Es conveniente utilizar un cuchillo de hoja flexible y corta para separarar el cuerpo de la vieira de la concha cóncava. Si no se abren, pueden meterse en un horno precalentado unos instantes. Es importante limpiar bien las vieiras antes de su preparación. Hay que quitar la membrana y bordes negros del manto que envuelven el cuerpo carnoso del molusco. Separa el coral (naranja) de lo blanco y lava ambas partes siempre con agua fría. Este plato resulta aún más fino si utilizas en lugar de vieiras, dos especies de moluscos similares a éstas pero más pequeños como son las zamburiñas y las volandeiras.